యువతా!
లెండి! మేల్కోండి!
మీ శక్తిని తెలుసుకోండి !

ఆంగ్లమూలం :

స్వామి శ్రీకాంతానంద

vaaradhionline.com

అనువాదం :

అమిరపు నటరాజన్

రామకృష్ణ మఠం

దోమలగూడ, హైదరాబాదు-500 029

Published by
Adhyaksha
Ramakrishna Math
Domalguda, Hyderabad - 29

© Ramakrishna Math, Hyderabad
All rights reserved

vaaradhionline.com

XIX - 10M - 11 - 2010
13104

Printed in India at
Charitha Impressions
Hyderabad.

విషయసూచిక

ఒకటవ భాగం **1 - 18**

యువతా! లెండి! మేల్కోండి!

1) పరిచయం

2) నిజమైన యువత ఎవరు?

3) నిజమైన విద్య

4) బలమే జీవనము

5) శీలబలం

6) సంకల్పశక్తిని పెంపొందించుకోవడం

రెండవ భాగం

ఆత్మవిశ్వాసం : విజయానికి మూలం **19 - 58**

1) పరిచయం

2) ఆత్మవిశ్వాసం - అహంకారం

3) ఆత్మవిశ్వాసం - అతివిశ్వాసం

4) ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా?

5) ఆత్మవిశ్వాసం (వివేకానంద స్వామి పలుకులలో)

మూడవ భాగం **59 - 79**

ఆత్మహత్యకు పురికొల్పే ఆలోచనల్ని ఎదుర్కోవడం ఎలా?

1) పరిచయం

2) సమస్యలు - పరిష్కారాలు

3) కొన్ని ఆచరణాత్మకమైన సూచనలు

నాలుగవ భాగం **80 - 156**

బ్రహ్మచర్యం వల్ల కలిగే శక్తి

1) పరిచయం

2) బ్రహ్మచర్య సాధన
(కొన్ని ఆచరణాత్మకమైన సూచనలు)
3) కామం ఆత్మకథ
4) బ్రహ్మచర్యాన్ని గురించి మహాత్ముల బోధనలు
అ) శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస
ఆ) ఏసుక్రీస్తు
ఇ) బుద్ధభగవానుడు
ఈ) వివేకానంద స్వామి
ఋ) యతీశ్వరానంద స్వామి
ౠ) మహాత్మా గాంధీ
5) శ్రీరామకృష్ణులు తమ శిష్యులకు బోధించిన పద్ధతి
6) ఉత్తేజాన్నిచ్చే కొన్ని సంఘటనలు
అ) వివేకానంద స్వామి
ఆ) మహాత్మా గాంధీ
ఇ) లక్ష్మణుడు
ఈ) హనుమంతుడు
7) బ్రహ్మచర్యం యొక్క మహత్తు

ఐదవ భాగం **157 - 188**

వేదాంతం అంటే ఏమిటి?

1) పరిచయం
2) వేదాంత సారం
3) వేదాంత తత్త్వం
4) ఆచరణలో వేదాంతం

ముగింపు

ఒకటవ భాగం

యువతా!

లెండి! మేల్కొండి!

vaa...com

బ్రతికినా చచ్చినా మీ సొంత శక్తి మీదనే ఆధారపడండి. ఈ ప్రపంచంలో పాపం అనేది ఏదైనా ఉంటే అది బలహీనతే. బలహీనతను అన్ని విధాలా విడిచిపెట్టండి. ఎందుకంటే బలహీనతే పాపం, బలహీనతే మరణం.

\- స్వామి వివేకానంద

ఒకటవ భాగం

యువతా! లెండి! మేల్కొండి!

1) పరిచయం

కొండంత అడ్డంకులు ఎదురైనా, ప్రతి యువతి, యువకుడు తమ జీవితంలో గొప్ప ఆదర్శాలను సాధించాలనీ, ఉన్నత శిఖరా లను చేరుకోవాలనీ, చేపట్టిన పనుల్లో రంగురంగుల వెలుగులతో విజయాన్ని సాధించాలనీ, కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనీ అను కుంటారు. ఈ కోరిక నిజంగానే అద్భుత మైనది, అమోఘ మైనది. నిజమైన యౌవనానికి అది చిహ్నం. అదే లేకపోతే జీవితం అర్థం లేనిదిగా, పనికిమాలినదిగా, విసుగు పుట్టించేదిగా తయారవుతుంది. యువత ఎల్లప్పుడూ అభ్యుదయ భావాలతో ముందుకు చూడాలి. తాము జీవితంలో సాధించదలుచుకున్న దానికన్నా తక్కువైన దానితో ఎప్పటికీ తృప్తి పడకూడదు. ముందుకు సాగకుండా నిలిచిపోయిన జీవితం మరణానికి సంకేతం. "ముందుకు పో, ముందుకు పో, ముందుకు పో – క్షణ మైనా వెనుకకు తిరిగి చూడవద్దు!" అని మహాత్ములు మనకు ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చారు. "లెండి, మేల్కొండి! మీ గమ్యాన్ని చేరుకునే వరకూ ఆగకండి!" అని వివేకానంద స్వామి పలికిన ఉత్తేజ కరమైన మాటలు యువత మనస్సుల్లో రాత్రింబవళ్ళూ మెదులు తూ ఉండాలి. మీరు

విజయాన్ని సాధించి తీరాలి. నిస్పృహ చెందవలసిన పనిలేదు. మీ శక్తి నీరుగారిపోవలసిన పనిలేదు. మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి కావలసిన శక్తి – అనంతమైన శక్తి – మీలోనే ఉంది. మీరు ఏది కావాలనుకుంటే దాన్ని సాధించగలరు. మీలో అటువంటి శక్తి ఉందని మీకు తెలియకపోవచ్చు. మీలో ఉన్న శక్తిని, మీలో దాగివున్న శక్తిని, అనంతమైన శక్తిని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మేలుకుని పైకి లేవండి, సంకల్పించడానికి నడుము కట్టండి, సాధించాలని సంకల్పించండి, పరిపూర్ణత్వాన్ని సాధించండి. వివేకానంద స్వామి చెప్పిన ఉత్తేజ భరితమైన మాటల్ని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి: "లేచి నిలబడి, ధైర్యంగా, బలంగా ఉండండి. బాధ్యత మొత్తాన్ని మీ భుజాల మీదే వేసుకోండి. మీ తలరాతకు సృష్టికర్తలు మీరేనని తెలుసుకోండి."

2) నిజమైన యువత ఎవరు?

శారీరకమైన పెరుగుదల ఒక్కటే యౌవనానికి చిహ్నం కాదు. ఆ వయస్సులో ఉన్నవాళ్ళు వందలు, వేలు ఉన్నారు. కానీ వారి ముఖాలలో ఒక యువకుడు లేదా యువతి కలిగివుండాల్సిన లక్షణాలు కనపడవు. పిరికి గుండెతో, పాలిపోయిన ఏడుపు ముఖంతో, రోగిష్టివాళ్ళలాగా కనపడుతూ, ఇంద్రియాలు అదుపులో లేకుండా, మనశ్శాంతి లేకుండా, మందబుద్ధితో, సోమరితనమే ఇలా అవతార

మెత్తిందా అన్నట్టుగా ఉంటే, అటువంటివారిని **యువత** అని మీరు పిలుస్తారా? ఎప్పటికీ అలా పిలవరు. వివేకానంద స్వామి కలలుగన్న యువత మనకు కావాలి. ఆయన ఇలా ప్రబోధించారు: "లెండి, మేల్కోండి! మీ దేశానికి ఈ గొప్ప త్యాగం అత్యవసరం. యువకులే అటు వంటి త్యాగాన్ని చెయ్య గలరు. యువకులు, శక్తి మంతులు, బలవంతులు, దృఢమైన శరీరం గలవారు, బుద్ధిమంతులు – వీరే ఈ కార్యాన్ని సాధించ గలరు." ఈ సుగుణాలను పెంపొందించుకోవడం వల్ల మనం సాధారణంగా యువత అనుకునేవారు **నిజమైన యువత** అవుతారు. అప్పుడు మాత్రమే వారు తమ పురోభివృద్ధికి అడ్డుపడే అన్ని అవరోధాలను దాటిపోగలుగుతారు. ఇటువంటి రూపాంతరం సాధ్యమేనని వివేకానందస్వామి తన విశ్వాసాన్ని ప్రకటించారు. ఆయన, "ఈ ఆధునిక తరం, ఈ యువతరం మీదనే నా విశ్వాసం. వారిలో నుంచి నా కార్యకర్తలు వస్తారు. వారు సింహాలలాగా పని చేసి ఈ మొత్తం సమస్యను పరిష్కరిస్తారు," అని అన్నారు.

యువత సింహాలలాగా ఉండాలని వివేకానంద స్వామి కోరుకున్నారు. ఆయనే ఒక పురుషసింహం. మనందరినీ సింహాలలాగా రూపొందించడానికే ఆయన ఈ ప్రపంచం లోకి వచ్చారు. పిడుగులాంటి ఆయన మాటలు దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడే ఎంతోమంది యువతను నిజమైన సింహాలుగా తీర్చిదిద్దాయి. సుభాష్‌చంద్ర బోస్, లోకమాన్య తిలక్, అరబిందో, సోదరి నివేదిత, మహాత్మా

గాంధీ మొదలుగా దేశానికి స్వాతంత్ర్యాన్ని కొనితెచ్చిన కొందరి పేర్లను ఈ విధంగా రూపొందినవారుగా పేర్కొన వచ్చును.

యువతరాన్ని మేల్కొలిపి, మన భారతదేశం పోగొట్టుకున్న పూర్వవైభవాన్ని తిరిగి తేవాలన్నదే వివేకానంద స్వామి తన జీవితంలో చేపట్టిన మహత్కార్యం. ఆయన జీవితం, సందేశం మన యువతకు తరగని ప్రేరణ నివ్వగల పెన్నిధులు. ఇదేదో అతిశయోక్తి మాత్రం కాదు – అక్షర సత్యం. ఆయన జీవితకథను రచించిన గ్రంథకర్తలు నరేంద్రనాథుడి (వివేకానంద స్వామి) యువ లక్షణాలను చక్కగా గుర్తించారు: "ఆకాశంలో విహరించే కలలతో అతడి మనస్సు నిండిపోయింది. హృదయం ఆప్యాయతతో ఆర్ద్రమైంది. అతడి బుద్ధి కత్తిలా పదునైనది. అతడి ధైర్యానికి అంతులేదు. కొత్తవిషయాలను ఆవిష్కరించే అతడి మేధ అచ్చెరువు గొలిపేది. అతడి పనిచేసే శక్తిని ఇంకొరిలో చూడలేము. అతడి ఉత్సాహాన్ని అణచివేయడం అసాధ్యం. ఆ విధంగా నరేంద్రుడు చిన్నతనం నుంచీ సాటిలేని మేటిగా ఉండేవాడు. వీటన్నింటికీ మించి అతడి ఆలోచనా దృక్పథం ఎటువంటి ప్రేరణ లేకుండానే భగవంతుడివైపు మొగ్గు చూపేది."

జాజ్జ్వల్యమానమైన ఈ సుగుణాలు వివేకానంద స్వామిని విశ్వ విఖ్యాతుణ్ణి చేశాయి. చికాగో నగరంలో 1893 లో జరిగిన విశ్వమత మహాసభలో ఆయన పాల్గొన్నప్పుడు ప్రపంచం ఆయనను ఎదుటివారిలో గొప్ప

ఉత్తేజాన్ని కలిగించ గల మహావ్యక్తిగా గుర్తించింది. యువకుడైన నరేంద్రుడి యొక్క ఇటువంటి వ్యక్తిత్వమే అతడి జన్మదినమైన జనవరి 12వ తేదీని జాతీయ యువజన దినోత్సవంగా ప్రకటించడానికి కారణమైంది.

3) నిజమైన విద్య

ఇటువంటి ఆదర్శవంతమైన యువకుడైన నరేంద్రనాథుడికిమనఆధునికయువతకొంతైనాచేరువలోఉన్నదా? మన దేశాన్ని పునర్నిర్మించవలసినది మన యువతే. అయ్యో! తమ వ్యక్తిత్వాన్నే నిర్మించుకోలేని పరిస్థితిలో మన యువత ఉన్నారు కదా! అటువంటివాళ్ళు నవీన భారతదేశాన్ని ఎలా నిర్మించగలుగుతారు? వారిసమస్యల్నేవారు పరిష్కరించుకోలేకుండా ఉంటే దేశ సమస్యల్ని ఎలా పరిష్కరించగలుగుతారు? మన ఆధునిక యువత మనస్సులు (రకరకాల భావాలు చిక్కుబడిపోయిన) వివిధ భావసంక్లిష్టాలతో చీకటి కొట్లుగా మారుతు న్నాయి. మనస్సులో భావాల చిక్కుముడులుగాచెప్పదగినఈభావసంక్లిష్టాలనేఆంగ్లంలోకాంప్లెక్స్‌లని (Complexes)అంటారు. లైంగికపరమైనకోరికలతోకూడిన కామభావసంక్లిష్టం, భయ సంక్లిష్టం, అహంకారసంక్లిష్టం, తనను తాను పనికిమాలిన వాణ్ణి అనుకునే ఆత్మన్యూనతాభావ సంక్లిష్టం మొదలైన వాటితో యువత మనస్సులు నిండిపోతున్నాయి. ఇటువంటి వ్యతిరేకభావాలన్నీ కలిసి వారి జీవితాల్ని వ్యసనాలమయంగా మారుస్తున్నాయి. ఈ భయం కొలిపే దెయ్యాలపట్టును యువత

వదిలించుకోలేకుండా ఉంది. ఈ వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని యువత దృఢంగా నిశ్చయించుకుంటే తప్ప దేశ భవిష్యత్తును గురించి, యువత భవిష్యత్తును గురించి ఎటువంటి ఆశలూ పెట్టుకోలేము. మన మాతృభూమికి పేరు ప్రఖ్యాతులను సాధించగల యువతను తయారుచెయ్యా లంటే మనం వారికి సరియైన త్రోవలో సాగడానికి కావలసిన శిక్షణను ఇవ్వాలి. ఆశాజనకమైన పాజిటివ్ భావాలతో కూడిన విద్యను మన యువతకు అందించడంలో మనం ఇప్పటికే చాలా ఆలస్యం చేశాము. మన యువతకు అవసరమైన విద్య ఎలా ఉండాలో వివేకానంద స్వామి ఇప్పటికే చెప్పి ఉన్నారు. "వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్ది, మానసికశక్తిని పెంపొందించి, బుద్ధిని వికసిపజేసి మనిషి తన కాళ్ళమీద తాను నిలబడేలా చెయ్యగలిగే విద్య మనకు కావాలి, అని స్వామీజీ బోధించారు.

4) బలమే జీవనము

"బలమే జీవనం, బలహీనతయే మరణం," అని వివేకానంద స్వామి చెప్పారు.

క్షణక్షణం మారిపోతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఆధునిక యువత బ్రహ్మాండమైన సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటు న్నారు. వారి మీద ఎవరికీ జాలి లేదు. అన్ని రంగాలలో వారు అత్యుత్తమంగా ఉండడమే ప్రతి ఒక్కరికీ కావాలి. మంచి ర్యాంకులు సాధించమని తల్లిదండ్రులు ఒత్తిడి చేస్తారు. అత్యుత్తమమైన ఫలితాలు సాధించాలని ఉపాధ్యా యులు అనుకుంటారు. యాజమాన్యాలు నైపుణ్యం, అనుభవం

కలిగిన ఉద్యోగస్తులనే కోరతారు. ఉద్యోగాల కోసం గొంతుమీద కత్తిపెట్టే పోటీతత్వాన్ని గురించి మాట్లాడ వలసిన పనిలేదు. అన్నిటినీ మించి తల్లిదండ్రుల ప్రేమాద రాలు కొరవడడంతోపాటు, వారిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోక పోవడంతో ఆధునిక యువత మనస్సులో రకరకాల భావసంక్లిష్టాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. తద్వారా నిస్పృహ, కలత, ద్వేషం, అవిధేయత, భయం, విరక్తి, చివరికి మానసిక వ్యాధులు కలగడమేగాక అవి ఆత్మహత్యకు కూడా దారితీయవచ్చు. మరొకవైపున టీవీ, రేడియో మొదలైన సమాచారమాధ్యమాలు విలువైన సమయాన్ని వృథా చెయ్యడమే కాక వారి మనస్సులను అశ్లీలతతోనూ, అసభ్యతతోనూ కలుషితం చేస్తున్నాయి.

ఇటువంటి సవాళ్ళను ఎదుర్కొనడానికి మన యువత మానవాతీత శక్తిని పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆధునిక విద్యాభ్యాసం, పుస్తకాల ద్వారా నేర్చుకున్న చదువు వారి సమస్యలను పరిష్కరించడానికి సరిపోవు. అటువంటి శక్తి తమలోనే ఉన్నదని యువత తెలుసుకోవాలి. వివేకానంద స్వామి, “శక్తి అంతా మీలోనే ఉంది. మీరు ఏదైనా చెయ్యగలరు, అన్నీ సాధించగలరు అని విశ్వసించండి. మీరు బలహీనులమని అనుకోవద్దు. లేచి నిలబడి, మీలోని దైవత్వాన్ని వ్యక్తీకరించండి!” అని చెప్పిన మాటల్ని విశ్వసించండి.

వివేకానంద స్వామి నవభారత నిర్మాత. భారత ప్రజానీకం గురించి తనకు తానుగా తెలుసుకోవాలని

ఆయన పరివ్రాజక సన్న్యాసిగా కాలినడకన దేశాన్ని చుట్టివచ్చారు. ప్రతిచోటా బక్కచిక్కిపోయి, బలహీనంగా ఉన్న యువతను చూసి ఆయన నిశ్చేష్టులయ్యారు. వారికి ఆయన ఇచ్చిన సలహా ఏమిటి? "అన్నిటికంటే ముందు తప్పనిసరిగా యువత బలవంతులై ఉండాలి. ఆధ్యాత్మికత అనేది తర్వాత వస్తుంది. నా యువ మిత్రులారా! 'బలంగా ఉండండి!' ఇదే నేను మీకు ఇచ్చే సలహా. మీరు భగవద్గీతను చదవడం కన్నా ఫుట్‌బాల్ ఆడడం ద్వారా స్వర్గానికి మరింత చేరువవుతారు. నేను సాహసించి ఈ మాటలంటున్నాను. కానీ చెప్పక తప్పదు, ఎందుకంటే నేను మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాను గనుక. మీ భుజాలు, కండరాలు ఇంకొంత బలంగా ఉంటే మీరు భగవద్గీతను మరింత చక్కగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. శ్రీకృష్ణుడి యొక్క అఖండమైన మేధస్సునూ, బ్రహ్మాండమైన శక్తినీ మరింత చక్కగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు."

మన యువతను మరింతగా బలోపేతులుగా చెయ్యడానికి మనం ఏమి చేస్తున్నాం? వారికి కూడు, గుడ్డ, నీడ, చదువు అందిస్తేనే సరిపోదు. వారి ఆలోచనలను కనికరంతో చూడడం మరింత ముఖ్యం. ఉదయం నుండి రాత్రివరకూ విద్యార్థులు తమ పాఠశాల గదులలోనో లేకపోతే ఇంటిలోనో మగ్గిపోతున్నారు. వారికి ఆడు కోవడానికి, వ్యాయామం చెయ్యడానికి తీరిక లేదు. శిక్షణా తరగతులకు హాజరుకావడం, పోటీపరీక్షలకు తయారవ్వడం, ప్రవేశపరీక్షలు, ఇంటి దగ్గర చెయ్యాల్సిన

హోంవర్క్, టీవీముందు, కంప్యూటర్లముందు కాలక్షేపం – ఇదేవారి దినచర్య. దురదృష్టవశాత్తూ తల్లిదండ్రులు కూడా వారిని ఆటస్థలాలలో కొంతకాలం గడపమని ప్రోత్సహించడంలేదు; ఎందుకంటే వారి దృష్టిలో అది వృథా కాలక్షేపం. ఈ కదలకుండా కూర్చునే జీవనశైలి మన యువతలో రకరకాల అనారోగ్యాలకు కారణ మవుతోంది. భరతమాతకు ధీరులైన సంతానం కావాలి కానీ వల్లమాలిన మంచితనంతో ఉండే పుస్తకాల పురుగులు కాదు. సర్దార్‌పటేల్ మన దేశపు మహా నాయకుడిగా ఎదగడానికి, ఉక్కుమనిషి అని పేరు తెచ్చుకోవడానికి కారణం ఏమిటి? ఆయన జీవిత చరిత్రకారుడి మాటల్లో: "పాఠశాలలో వల్లభభాయికి పుస్తకాల కన్నా ఆటలంటేనే ఎక్కువ ఇష్టం. చదువు మీద అతడికి మక్కువ ఉండేది కాదు. తాను కలసితిరిగే వారి నుండి నేర్చుకోవడానికి అతడు మొగ్గుచూపేవాడు. వారి నడవడికను సూక్ష్మంగా పరిశీలించి విదేశీయుల ప్రభావం మన దేశపు ఆచారాల మీద, సంస్కృతి మీద ఏ విధంగా ప్రభావం చూపిందో గమనించాడు. ప్రపంచానికి ఆధిపత్యం సాధించిన బ్రిటీష్‌వారిని ఊరిజనం గౌరవంతో చూస్తున్నారు. వారి ప్రవర్తనని, వేషభాషల్ని, వారి జీవనవిధానాన్ని గుడ్డిగా అనుకరిస్తున్నారు. బ్రిటీష్ వారి శక్తికి కారణమేమిటని వల్లభాయి ఆలోచించాడు. వారు ఆటలలో, వ్యాయామంలో, క్రీడలలో ఎక్కువ సమయాన్ని గడుపు తున్నారనీ, అదే వారిలో

పట్టుదలనూ, కలిసి పనిచేసే స్ఫూర్తినీ, క్రమశిక్షణనూ పెంపొందిస్తున్నాయనీ గమనించాడు. వాటర్లూ యుద్ధం ఎటాన్ క్రీడామైదానాలలో గెలవబడిందని ఎవరో చెప్పారు. యువకుడైన వల్లభాయికి ఆటలంటే ఆసక్తి పెరిగి తన తీరిక సమయాన్నంతా ఆటలలో గడప సాగాడు".

పనిచెయ్యడానికి ఉపయోగపడే జ్ఞానం, శారీరకబలం, మానసికశక్తి, ఆయనను అన్నిరకాల సవాళ్ళను, కష్టాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కోగలిగే ఒక అద్భుతమైన నాయకుడిగా రూపొందించాయి. అటువంటి గొప్ప వ్యక్తిత్వాలను మనం గమనించినప్పుడు మహా ధీరుడైన వివేకానంద స్వామి చెప్పిన మాటలు గుర్తుకు వస్తాయి. ఆయన, "ఇనుపకండరాలు, ఉక్కునరాలతో పాటు, సముద్రంలోకి మునిగి మృత్యువును ముఖాముఖీ ఎదుర్కోవలసివచ్చినా వెనుకాడక, దేనికీ లొంగక, ఈ విశ్వపు అద్భుత రహస్యాలన్నింటిలోకీ చొచ్చుకుని పోగలిగి, ఎలాగైనా సరే, తామనుకున్నది సాధించే పర్వత సమానమైన సంకల్పశక్తి మన దేశానికిప్పుడు కావాలి," అని ప్రబోధించారు.

5) శీలబలం

"ధనంవల్ల, పేరుప్రతిష్ఠలవల్ల, విద్యవల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు. **మంచిశీలం** మాత్రమే దుర్భేద్యమైన కష్టాల అడ్డుగోడల్ని పగులగొట్టుకుని ముందుకు చొచ్చుకు పోతుంది," అని వివేకానంద స్వామి చెప్పారు.

అందరికీ తెలిసిన సామెత ఒకటివుంది. "సంపదలు పోతే ఏదీ పోయినట్టుకాదు; ఆరోగ్యం పోతే ఏదోకొంత పోయినట్టు; కానీ శీలం పోతే అన్నీ పోయినట్టే." కానీ ఈ రోజున మనం సమాజంలో చూస్తున్నది ఇందుకు పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ఉంది. ప్రస్తుత సమాజంలో డబ్బు ప్రధానపాత్ర వహిస్తున్నట్లుగా కనపడుతోంది. డబ్బు కోసం మనుష్యులు ఏమి చెయ్యాలన్నా, ఎంతకు తెగించాలన్నా వెరవడం లేదు. ఏ పద్ధతిలో డబ్బు సంపాదిస్తున్నామన్న పట్టింపు లేనేలేదు. ప్రక్కవారి నోళ్ళుకొట్టి డబ్బు సంపాదించడంలో మనుష్యులు తల మునకలై ఉన్నారు. వాళ్ళ హృదయాలు చచ్చిపోయాయి. అటువంటి వాళ్ళు బ్రతి కున్న శవాలు. ప్రక్కవారిపట్ల జాలి, దయ, కరుణ లేవు. కల్తీ, మోసం, లంచం, దొంగతనం, కుంభకోణాలు, అవినీతి, వర కట్నం కోసం వేధింపులు, దోపిడీలు, అణచివేత అన్నిచోట్లా విశృంఖ లంగా ఉన్నాయి. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే మనం చదువుకున్నవారని అనుకునేవారే ఇటువంటి పనులకు ఒడిగడు తున్నారు. ఆధునిక విద్యావిధానంలో మేధస్సు పెరుగుతోంది కానీ, హృదయం, ఆత్మ పెంపొందేందుకు అందులో అవకాశం లేదు. అది మనుష్యుల్ని మరింత స్వార్థ పరులుగా, దురాశా పరులుగా తయారుచేస్తోంది. వివేకానంద స్వామి దీన్ని గమ నించారు. అందుకనే, "అజ్ఞానులకు వెలుగు చూపండి! విద్యాధి కులమనుకునే వారికి మరింత వెలుగును

చూపండి! ఎందుకంటే ఈ రోజుల్లో చదువుకున్నవారి డాంబికాలు ఘోరంగా ఉన్నాయి," అని చెప్పారు.

ఈ గజిబిజి, గందరగోళం మధ్యలో అక్కడక్కడ మనం కొందరు మహావ్యక్తుల్ని చూస్తున్నాం. వారు తాము సాధించిన అద్భుతమైన ఘనకార్యాలతో ఈ ప్రపంచం మీద చెరగని ముద్ర వేశారు. అటువంటి వారిలో ప్రసిద్ధుడైన వ్యక్తి సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యను మనం చూడవచ్చు. పోయిన శతాబ్దిలో భారత దేశంలో జన్మించిన గొప్ప ఇంజనీరు ఆయన. మన యువతకు ఆయన ఆదర్శవంతమైన వ్యక్తి. 102 సంవత్సరాలు జీవించినా చివరిక్షణం వరకూ ఆయన గొప్ప ఉత్సాహంతో, పట్టుదలతో, శక్తితో పనిచేశారు. ఆయన అంకితభావం, నిజాయితీ, కఠోర శ్రమ, నైపుణ్యం, సమగ్రభావాలు, మర్యాద, సేవాభావం, దేశభక్తి, వీటన్నింటికీ మించి మొక్కవోని ధైర్యం, క్రమశిక్షణతో మెలిగిన జీవితం ఆయననొక విశిష్టమైన వ్యక్తిగా మలిచాయి. భారతదేశపు అత్యున్నత పౌరపురస్కారం అయిన "భారతరత్న" బిరుదుతో ఆయన సత్కరించ బడ్డాడు. ఆయన జీవిత చరిత్రను వ్రాసిన రచయిత, "ఆయన మచ్చలేని పవిత్రమైన జీవితాన్ని గడిపాడు. ఆయన యొక్క సుదీర్ఘమైన ఉద్యోగజీవితంలో ఏ విధమైన కళంకాన్ని మనం చూడలేము. ఉద్యోగబాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నప్పుడు ఆయన ప్రభుత్వ వాహనంలో ప్రయాణించేవారు. మిగిలిన సమ యంలో తన

సొంతకారును వాడేవారు. ప్రభుత్వపు కాగితాన్ని, ఇతర వస్తువులను తన వ్యక్తిగతమైన పనులకోసం వాడేవారు కాదు. అనుమానం కలిగితే దీపానికి ఎదురుగాపెట్టి 'సర్కారు కాగితం' అన్న ముద్రకోసం పరీక్షించి చూసే వారు. భారతదేశం లో పేదరికాన్ని నిర్మూలించేది ఎలా? అని ఆయనను ప్రశ్నించి నప్పుడు, ఇలా బదులిచ్చారు: 'పేదరికం సహజమైనది కాదు. అది అసహజం. అన్ని రోగాలలాగానే దాన్ని కూడా పోగొట్టవచ్చు. అజ్ఞానం, ఇతరులమీద ఆధారపడడం, అసమర్థత, సోమరితనం, తన కాళ్ళమీద తాను నిలబడాలన్న ఉత్సాహం లేక పోవడమే పేదరికానికి అసలైన కారణాలు,' " అని వ్రాశారు.

గాంధీజీ "పరిశ్రమల్ని స్థాపించండి! నశించండి!" అన్న నినాదాన్ని ఇచ్చారు. కానీ విశ్వేశ్వరయ్య, "పరిశ్రమల్ని స్థాపించండి! లేదా నశించండి!" అన్న నినాదాన్ని ఇచ్చారు. ఇద్దరూ చెప్పినదీ సరైనదే. గాంధీజీ మానవతా విలువల గురించి నొక్కి చెపుతూ ఆ నినాదాన్ని ఇచ్చారు. వస్తుసంపదను పెంపొందించకపోతే దేశాభివృద్ధి సాధ్యం కాదని చెపుతూ విశ్వేశ్వరయ్య తన నినాదాన్ని ఇచ్చారు. ఇలా పరస్పరం వ్యతిరేకంగా కనిపించే దృక్పథాలను సమన్వయపరచడానికే వివేకానందస్వామి అవతరించారు. సర్ జమ్‌షెట్‌జీ టాటాను భారతదేశంలో భారీపరిశ్రమలు స్థాపించమని వివేకానంద స్వామి ప్రోత్సహించారు. జమ్‌షెట్‌జీకి కావలసిన భూమిని, ఇతర

మౌలిక సదుపాయాలను అందచేయమని స్వామీజీ మైసూరు మహారాజాను కోరారు. వివేకానంద స్వామి భారతదేశం అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి సాధించాలని కోరుకున్నారు. కానీ అందుకోసం సనాతన సంస్కృతినీ, విలువలనూ వదులుకోమని చెప్పలేదు. పారిశ్రామి కాభివృద్ధినీ, మానవతా విలువలనూ కలబోసినప్పుడు మాత్రమే నిజమైన ప్రగతి సాధ్యం అవుతుందని ఆయన దృఢవిశ్వాసం. ఈ రెండింటి సుగుణాలనూ కలబోసినదే నిజమైన విద్య అని ఆయన బోధించారు. ఆయన, ***"మనకిప్పుడు కావలసినవి ఏమిటంటే, వేదాంతంతో జతగూడిన పాశ్చాత్య శాస్త్ర విజ్ఞానం, మనల్ని సరైన దారిలోపెట్టే ఆదర్శంగా బ్రహ్మ చర్యం, వాటితో పాటు శ్రద్ధ, ఆత్మవిశ్వాసం"*** అని బోధించారు.

దురదృష్టవశాత్తూ, స్వాతంత్ర్యం సాధించిన తరువాత మనం పాశ్చాత్య విజ్ఞానశాస్త్రం అన్న అంశం మీద మాత్రమే ఎక్కువగా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తున్నాము. వేదాంతాన్ని, బ్రహ్మచర్యాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేశాము. మన పూర్వీకులు అనాదిగా పెంచి పోషిస్తూ వచ్చిన మానవతా విలువల్ని లౌకికవాదమనే పేరుతో అతి జాగ్రత్తగా పక్కకు నెట్టివేశాము. శీలశక్తి అనేది లేకుండా చేసి, మానవుల్ని యంత్రాలుగా మార్చాము. ప్రతి సంవత్సరం వేలకొద్దీ వైద్యుల్ని, ఇంజనీర్లను, న్యాయ వాదులను, కార్యనిర్వహణాది . కారుల్ని, పరిపాలకుల్ని తయారుచేస్తున్నాము. కానీ నిజమైన మనుష్యుల్ని

తయారుచేయలేకపోతున్నాము. ప్రేమ, కారుణ్యం, శాంతి, సంతోషం, సత్యసంధత, నిజాయితీ, చిత్తశుద్ధి, సంతృప్తి, అహింస, దేశభక్తి, నిర్భయత్వం, ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం, ఆత్మనిగ్రహం మొదలైన విలువల స్థానంలో ద్వేషం, క్రూరత్వం, మోసం, లోభం, అవినీతి, కామం, కోపం, భయం, పిరికితనం, స్వార్థం, హింస, ఇంద్రియసుఖాలలో మునిగిపోవడం మొదలైన దుర్గుణాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఇందువల్ల మనుష్యుల హృదయాలు శూన్యంగా తయారవుతున్నాయి. భారతదేశచరిత్రలో మానవతా విలువలు ఇంతగా దిగజారడాన్ని ముందెన్నడూ చూడలేదు.

6) సంకల్పశక్తిని పెంపొందించుకోవడం

ఇతరులను నిందించి ప్రయోజనం లేదు. ఎందుకంటే మనం వారిని మార్చలేము కదా! ఇటువంటి దుర్మార్గాలను ఎదుర్కోవ డానికి ఈనాడు మన యువత బ్రహ్మాండమైన సంకల్పశక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. సమాజంలోని చెడులను ఎదుర్కొని పోరాడడానికి వారు నైతిక బలాన్ని సమకూర్చుకోవాలి. ఊరుకో వడమే గొప్ప సుగుణం కాదు. మంచిభావాలను వెదజల్లడానికి మనకు ఆశావహ మైన పాజిటివ్ శక్తి అవసరం. యువత దీని బాధ్యతను తన భుజాలకెత్తుకోవాలని వివేకానంద స్వామి కోరారు. ఆయన పలుకుల్ని వినండి: "ఒక లక్షమంది యువతీ యువకులు, పవిత్రమైన భక్తితో జ్వలిస్తూ, భగవంతుని

మీద తమకున్న అమితమైన విశ్వాసాన్నే రక్షణకవచంగా ధరించి, పేదలు, పతితులు, అణగద్రొక్కబడినవారి మీద తమకున్న ఎన లేని కరుణచేత కొదమసింహాలకుండే ధైర్యాన్ని పొంది, దేశపు నలుమూలలకూ పోయి స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యం, సహాయం, సాంఘి కాభివృద్ధి, సమానత్వాల మంగళప్రద శుభవార్తలను బోధిస్తారు."

యువమిత్రులారా! మీరింకెంతకాలం నిద్రపోతారు? లేవండి! మిమ్మల్ని దిగజార్చేవాటిని పూర్తిగా వదిలి పెట్టండి. వివేకానంద శంఖారావానికి స్పందించండి! మీ జీవితాలు ధన్యమవుతాయి!

మనకు కావలసినదేమంటే ఇనుపకండరాలు, ఉక్కు నరాలు. ఇప్పటికి చాలాకాలంగా శోకాలు పెడుతున్నాం. ఈ ఏడుపులు ఇక చాలించి, మీ కాళ్ళమీద మీరు నిలబడి, మనుష్యులుగా మెలగండి. మనుష్యుల్ని తయారుచేసే మతం మనకిప్పుడు కావాలి. మనుష్యుల్ని తయారుచేసే సిద్ధాంతాలు మనకిప్పుడు కావాలి. బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలులైన మనుష్యుల్ని తయారుచేసే విద్య మనకిప్పుడు కావాలి. మరి ఆ సత్యానికి పరీక్ష ఏమిటంటే – ఏదైతే మిమ్మల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా బలహీనపరుస్తుందో దాన్ని విషంలాగా పారవెయ్యండి. దానిలో జీవం లేదు. అది నిజం కావడానికి వీల్లేదు. బలాన్నిచ్చేదే సత్యం. పవిత్రతే సత్యం. జ్ఞానమే సత్యం.

– స్వామి వివేకానంద

రెండవ భాగం

ఆత్మవిశ్వాసం :
విజయానికి మూలం

"లేచి నిలబడి, ధైర్యంగా, బలంగా ఉండండి. బాధ్యత మొత్తాన్ని మీ భుజాల మీదే వేసుకోండి. మీ తలరాతకు సృష్టికర్తలు మీరేనని తెలుసుకోండి."

- స్వామి వివేకానంద

రెండవ భాగం

ఆత్మవిశ్వాసం : విజయానికి మూలం

1. పరిచయం:

తనమీద తనకు నమ్మకం లేనివాడే నాస్తికుడు. దేవుణ్ణి నమ్మనివాడు నాస్తికుడని పాతమతాలు చెప్పాయి. తన మీద తనకే నమ్మకం లేనివాడు నాస్తికుడని ఈ క్రొత్త మతం బోధిస్తోంది.

- స్వామి వివేకానంద

ప్రతిదానికీ, అన్నింటికీ ఇతరులను నిందించడం అనేది మనలో ఒక దీర్ఘరోగంగా తయారయింది. ఎవరో వచ్చి, సహాయం చెయ్యాలని మనం ఎందుకు ఎదురు చూడాలి? ఇతరులమీద ఆధారపడడం బానిసత్వం. తలరాతను, కర్మను, పరిస్థితులను నిందించి ప్రయోజనం లేదు. ఆత్మవిశ్వాసం గలవాడు మాత్రమే తనకు ఎదురయ్యే సవాళ్ళను అవకాశాలుగా మార్చుకోగలుగు తాడు. విశ్వాసం అనేది దేవుడిచ్చే వరం కాదు. దాన్ని స్వప్రయత్నంతోనూ, శ్రద్ధతోనూ పెంపొందించుకోవాలి. గొప్పవారి జీవితాలలోని విజయగాథలను చూడండి. వారికి మొక్కవోని ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నా అన్నిసార్లూ వారిని విజయం వరించలేదు. అయితే మామూలు మనుష్యులకూ, వారికీ ఉన్న తేడా ఏమిటంటే, గొప్పవారు

తమ అపజయాలను, వైఫల్యాలను అడ్డంకులుగా భావించరు. వాటినే తమ విజయానికి మెట్లుగా మలచు కుంటారు. ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి బయలుదేరిన మామూలు మనుష్యులు మధ్యలోనే నిరుత్సాహపడిపోయి, ముందుకుపోకుండా ఆగిపోతారు. గొప్పవారికి తమలో గొప్పశక్తి ఉందన్న విషయం చక్కగా తెలియడమే కాక ఆ విషయం ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంటుంది. అందుచేత వారు పర్వతాల వంటి అవాంతరాలను కూడా దాటి, కోరుకున్న గమ్యాన్ని చేరుకునే వరకూ కదం్రతొక్కుతూ ముందుకు సాగిపోతారు.

భర్తృహరి నీతిశతకం(27వ శ్లోకం)లో కార్యసాధకుడి లక్షణాలను వివరిస్తూ, “ఆటంకాలు కలుగుతాయనీ, శ్రమపడ వలసి వస్తుందనీ భయపడి అధములైనవారు అసలు ఏ పనినీ మొదలుపెట్టరు. పని మొదలుపెట్టిన తర్వాత ఏదోవొక చిన్న అడ్డంకి వచ్చినా, పనిని మాను కునేవారు మధ్యములు. ఉత్తములైనవారు ధీరులు, ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా, గొప్ప ధైర్యంతో, ఉత్సాహాన్ని వీడ కుండా, మొదలుపెట్టిన పనులను పూర్తి చేస్తారే కానీ మధ్యలో విరమించరు,” అని చెప్పారు.

2) ఆత్మవిశ్వాసం – అహంకారం:

ఆత్మవిశ్వాసానికీ, అహంకారానికీ మధ్య వెంట్రుక వాసి తేడా మాత్రమే ఉంటుంది. మనం సరైనత్రోవలో ఉన్నామా లేదా అని చాలామంది ఎప్పుడూ తికమక

పడుతూ ఉంటారు. ఆత్మవిశ్వాసం ముసుగులో మన అహంకారం పనిచేస్తున్నట్టు మనం కనిపెట్ట లేము. అహంకారం పెచ్చుమీరినప్పుడు ప్రతిదీ పరాజయంగా మారుతుంది. ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అయితే ఆత్మవిశ్వాసానికీ, అహంకారానికీ మధ్య తేడా కనిపెట్టేది ఎలా? ఈ అనుమానాన్ని నివృత్తి చేయడానికి కొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి.

1) ఆత్మవిశ్వాసం గలవ్యక్తి తాను ఒక పనిని చేయ గలనని చెప్పడమే కాక ఇతరులు కూడా చెయ్యగలరని నమ్ముతాడు. అయితే అహంకారి అయిన వ్యక్తి ఆ పనిని తానే చెయ్యగలననీ, వేరెవ్వరూ చెయ్యలేరని అంటాడు.

2) ఆత్మవిశ్వాసం గల వ్యక్తి ఇతరులను కూడా ప్రోత్సహించి వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడానికి సహాయ పడతాడు. అయితే అహంకారి అయిన వ్యక్తి జీవితంలో పైకి రావడానికి ఇతరులు శ్రమిస్తున్నప్పుడు వారిని నిరుత్సాహపరచడమే కాక అణగద్రొక్కడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

3) ఆత్మవిశ్వాసం గల వ్యక్తి ఇతరులను ఇట్టే ఆకర్షిస్తాడు. బలహీనులైనవారు కూడా అతడి సమక్షంలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొంది, అతడి సహవాసంలో గొప్ప ఉత్తేజాన్ని పొందుతారు. అయితే గర్విష్ఠి అయిన వ్యక్తిపట్ల ఇతరులలో అసహ్యం కలుగుతుంది. అతడి గొప్పలు చెప్పుకునే స్వభావాన్ని చూచి ఇతరులు అతణ్ణి తప్పించు కుని తిరుగుతారు.

4) ఆత్మవిశ్వాసంగల వ్యక్తి ఇతరులు విజయాన్ని సాధించి నప్పుడు అభినందించడమే కాక తన

ఆనందాన్ని కూడా వారితో పంచుకుంటాడు. గర్విష్టి ఇతరులను నిరుత్సాహపరచి, అవమానపరచడమే కాక ఇతరులు విజయాన్ని సాధించినప్పుడు ఈర్ష్యపడతాడు.

5) ఆత్మవిశ్వాసంగల వారితో కలిసి పనిచెయ్యడంలో ఆనందం ఉంది. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఎల్లప్పుడూ నవ్వుతూ సంతోషంగా ఉండడమే కాక అందరితో సులభంగా కలిసిపోతారు. అహంకారులయిన వారి సమక్షంలో ఆత్మవిశ్వాసంగల వారికి కూడా చిన్నబుచ్చి నట్టు ఉంటుంది. ఇక మామూలు వారి సంగతి సరేసరి. గర్విష్టులతో కలిసి పనిచెయ్యాలంటే భయంతో గుండెల్లో గుబులుపుడుతుంది.

6) ఆత్మవిశ్వాసంగల వ్యక్తి పట్ల ఇతరులు అడుగకుండానే ప్రేమాభిమానాలను చూపుతారు. అయితే గర్విష్టి అయిన మనిషి అందరూ తనను ప్రేమించి, గౌరవించాలనుకుంటాడు.

7) ఆత్మవిశ్వాసంగలవారు జీవితంలోని అన్ని రంగా లలో విజయం సాధిస్తారు. ఎందుకంటే ఇతరులలో నమ్మకాన్ని, విశ్వాసాన్ని ఉంచడం ద్వారా వారి హృదయాలను గెలుచుకోవడమే కాక తన సహోద్యోగుల నుంచి, స్నేహితుల నుంచి అన్నిరకాలుగా సహాయ సహకారాలను పొందగలుగు తారు. అహంకారి అయిన వ్యక్తి అంతటా అడ్డంకుల్నీ, అపజయాల్నీ ఎదుర్కుంటూ, తన పొగరుబోతుతనంతో, తన స్నేహితుల్ని, అధికారాన్ని కోల్పోవడమే కాక తన దిగుళ్ళనూ, ఒత్తిడినీ మరింతగా పెంచుకుంటాడు.

8) చివరగా, ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం గల వ్యక్తి తన అంతరంగంలో ఉన్న పరమాత్మమీద నమ్మకాన్ని ఉంచుతాడు. అదే శక్తికంతటికీ, బలాని కంతటికీ మూలం కదా! అదే విధంగా ఇతరులతో వ్యవ హరించేటప్పుడు అందరిలోనూ ఆ దివ్యత్వాన్ని చూడగలు గుతాడు. అహంకారి అయిన వ్యక్తి తన మానసిక శక్తిమీద, మేధాశక్తిమీద, తన నైపుణ్యం మీద నమ్మకం పెట్టుకుని, అజ్ఞానంతో ఆ దైవమే తన మనస్సు ద్వారా, బుద్ధి ద్వారా పని చేస్తోందన్న విషయాన్ని మర్చిపోతాడు. ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు అదే ప్రమాణాలను వారికి కూడా వర్తింపచేస్తాడు. ఇతరుల లోని బలహీనత లను, లోటుపాట్లను మాత్రమే చూస్తూ పైకి కనిపించే వారి రూపాల వెనుక పరిపూర్ణమైన దివ్యత్వం మూర్తీ భవించి ఉందని గమనించలేడు. ఆ దివ్యత్వాన్ని నిరంతర మైన శిక్షణ ద్వారా, సాధన ద్వారా మేల్కొల్పవచ్చన్న సత్యాన్ని గ్రహించలేడు.

3) ఆత్మవిశ్వాసం – అతివిశ్వాసం

(Self-Confidence versus Over-Confidence)

మనుష్యులలో రెండు రకాలు ఉంటారు. ఆదర్శ వంతులు, పనిమంతులు. సమాజ పురోభివృద్ధి కోసం ఇద్దరూ అవసరమే. ఆదర్శవంతులైన వారికి కొంత ఆచరణాత్మకత ఉంటే మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వారి ఆలోచనలకు కార్యరూపాన్ని

ఇవ్వగలుగుతారు. తద్వారా కార్యరంగంలో తమ ప్రణాళికల్ని విజయవంతంగా అమలుపరచగలుగుతారు. కానీ, పనిచెయ్యడానికి అవసరమైన సాధ్యాసాధ్యాల్ని అర్థం చేసుకోకుండా తమ ఆదర్శాలకే అంటిపెట్టుకుని, ఆయా రంగాలలో అనుభవాన్ని పొందిన వారి సలహాను వినకుండా, ఇతరుల నుండి ఎటువంటి సలహాలను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడకుండా, మొండితనాన్ని చూపే వారిని అతివిశ్వాసం గలవారిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు జీవితంలో ఎప్పుడూ విమానం ఎక్కనివాడు తానే విమానాన్ని నడుపుతాను అంటే ఎలా ఉంటుందో, ఎప్పుడూ చేతిలో తుపాకీ పట్టనివాడు యుద్ధానికి సిద్ధపడితే ఎలా ఉంటుందో, నీటిని చూస్తేనే భయపడేవాడు సముద్రాన్నే ఈదుతాననడం ఎలా ఉంటుందో, అతివిశ్వాసం కలవాడి ప్రవర్తన అలా ఉంటుంది. మహా యోధుడైన అభిమన్యుణ్ణి చూడండి! అతడు సాహస వంతుడు, ధీరుడు. కానీ కొద్దిగా అతివిశ్వాసం కలవాడు. పద్మవ్యూహంలోకి ఎలా ప్రవేశించాలో అతడికి తెలుసు కానీ ఎలా బయటపడాలో అతనికి తెలియదు. ఏదో ఒక విధంగా బయట పడవచ్చులే అనుకున్నాడు. అతడి అతివిశ్వాసం అతడి ప్రాణాలకే ముప్పు తెచ్చింది. దుర్యోధనుడు కూడా ఇదే తప్పు చేశాడు. శ్రీకృష్ణుడే అండగా నిలచిన పాండవుల శక్తి అతడికి తెలుసు. అయినా తన ప్రత్యర్థుల బలాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసి అన్నింటినీ పోగొట్టుకున్నాడు.

అదే విధంగా అద్భుతాల్ని సాధించగల అమోఘమైన శక్తులు కలవారు కొందరు ఉంటారు. వారి శక్తి వారికి తెలియదు. తమ సామర్థ్యాన్ని తక్కువగా అంచనావేసు కుని పనిలోనుంచి తప్పించుకోవాలని చూస్తారు. వారికి కొద్దిపాటి ప్రేరేపణ కలిగించి, వారిలోని శక్తిని వారికి గుర్తుచేసి ఉత్తేజాన్ని కలిగించడం అవసరం. వారిలోని మహాశక్తిని మేల్కొల్పిన మరుక్షణం వాళ్ళు అద్భుతమైన పనుల్ని సాధించగలుగుతారు.

మహావీరుడైన హనుమంతుడికి సముద్రాన్ని దాట డానికి కావలసిన బలం, శక్తి తనకు ఉన్నాయని తెలియదు. జాంబవంతుడు అతడి శక్తిని గుర్తు చేయగానే అతడిలో ఉన్న ఆత్మవిశ్వాసం మేల్కొంది. ఒక్క దుము కులో సముద్రాన్ని దాటి లంకకు చేరుకుని సీతాదేవిని చూడగలిగాడు.

'మై ఎక్స్‌పరిమెంట్స్ విత్ ట్రూత్' (సత్యంతో నా ప్రయోగాలు) అన్న పుస్తకంలో గాంధీజీ తాను సంస్కృతాన్ని నేర్చుకోవడంలో గురువు ఎలా సహాయపడ్డారో వివరిం చారు. సంస్కృతాన్ని నేర్చుకోగలనన్న నమ్మకం ఆయనకు ఏ మాత్రం లేదు. ఆయన ఇలా వ్రాశారు: "అయితే సంస్కృతాన్ని నేర్చుకోవడం మరింత కష్టమైన పనిగా తోచింది. క్షేత్రగణితంలో బట్టీపట్టవలసిదేదీ లేదు కానీ సంస్కృతంలో ప్రతిదీ కంఠస్థం చెయ్యవలసినదేనని నేను అనుకున్నాను. విద్యార్థులు పర్షియన్‌భాష చాలా సులభమని తమలో తాము అనుకునేవారు. నేను కూడా

అలాగే అనుకుని ఒకరోజు పర్షియన్ తరగతిలో కూర్చున్నాను. మా సంస్కృత ఉపాధ్యాయుడు చాలా నొచ్చుకున్నాడు. ఆయన నన్ను పక్కకు పిలిచి, 'నా శక్తి కొద్దీ మీ అందరికీ సంస్కృతం నేర్పాలని అను కుంటున్నాను. మీకు ఏదైనా కష్టంగా తోస్తే నా దగ్గరికి రావచ్చు కదా! మీరు నేర్చుకొనే కొద్దీ అందులోనే లీనమయి పోయేటంత ఆసక్తి కలుగుతుంది. బేజారయి పోవద్దు! సంస్కృతం తరగతికి రండి!' అన్నారు. ఈ రోజున శ్రీ కృష్ణశంకర్ పాండ్యగారిని గుర్తు చేసు కున్నప్పుడు నాకు ఎంతో గౌరవం కలుగుతుంది. సంస్కృతంలో అప్పుడు ఆ కొద్దిపాటి ప్రావీణ్యాన్ని సాధించి ఉండకపోతే మన పవిత్ర గ్రంథాలలో ఆసక్తిని పెంచు కోవడం నాకు చాలా కష్టమయి ఉండేది." కొద్దిపాటి ప్రేరేపణ, నాలుగు మంచిమాటలు మోహన్‌దాస్ హృదయంలో ఎటువంటి విశ్వాసాన్ని నింపాయో చూశారా!

కష్టపడి, చక్కగా చదువుకుని వెళ్ళినా కొందరు విద్యార్థులు పరీక్షలలో సరిగా రాణించరు. ఎందుకో తెలుసా? ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడమే దానికి కారణం. పరీక్షహాలులో అడుగు పెట్టిన మరుక్షణం భయమనే భూతం వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని హరించివేస్తుంది. అందుచేత వాళ్ళు తప్పులు చేస్తారు. ఇవన్నీ పరీక్షల భయం వల్ల కలుగుతాయి. అటువంటి పరిస్థితులలో ఏమి చెయ్యాలి? మీ మనస్సును ప్రశాంత పరుచుకోండి,

నిశ్చలంగా చేసుకోండి. 'పరీక్షాపత్రం సులభంగానే ఉంది, నాకు సమాధానాలన్నీ వచ్చు, నేను ఒక్క తప్పు కూడా చేయబోవడం లేదు' అని మనస్సులో ఉత్తేజం కలిగేలా ఆలోచించండి. నాకు ఈసారి మంచి ర్యాంకు వస్తుంది అనుకోండి. మీ మనస్సు సమాధానాలమీద ఏకాగ్ర మయ్యేలా సహాయపడమని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించండి. అన్ని ప్రశ్నలనూ జాగ్రత్తగా చదవండి. వాటిని చక్కగా అర్థం చేసుకుని పూర్తి విశ్వాసంతో సమాధానాలు వ్రాయడం మొదలుపెడితే మీరు విజయం సాధిస్తారు. ఏ పని చెయ్యాల్సి వచ్చినప్పుడయినా కంగారుపడి, చెయ్య లేనేమోనని అనిపిస్తే ఇదే పద్ధతిని అనుసరించండి!
చికాగో నగరంలో 1893లో విశ్వమత మహాసభను ఉద్దే శించి వివేకానందస్వామి ప్రసంగించారు. అప్పుడు, అంతటి గొప్ప ఉపన్యాసకుడని పేరుతెచ్చుకున్న స్వామి కూడా, ఆ సభలో ఆసీనులయివున్న విద్యాధికులు, అత్యంతవిమర్శనాత్మకదృష్టి కలిగిన ఏడువేల మంది విశిష్ట వ్యక్తుల సమక్షంలో మాట్లాడడానికి భయపడ్డారు. ఆ సంఘటనను స్వామీజీ వివరిస్తూ, "అవును. నా గుండె దడదడ కొట్టుకుని, నా నాలుక తడి ఆరిపోయింది. నాకు ఎంత కంగారుగా ఉందంటే ఆ రోజు ఉదయం నేను మాట్లాడలేక పోయాను. (మధ్యాహ్నం) సరస్వతీ దేవికి నమస్కరించి, గద్దె మీదకు ఎక్కి చిన్న ఉపన్యాసాన్ని ఇచ్చాను," అని చెప్పారు.

ఆయన శ్రోతల్ని, "అమెరికా సోదర సోదరీ మణులారా!" అని సంబోధించారు. ఆయన చేసింది చిన్న ఉపన్యాసమే అయినా, అది వారి మీద ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపిందంటే ఆ మహాసభ మొత్తం ఒక క్రొత్త ఉత్సాహపు ఉప్పెనలో ముంచివేయబడింది.

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా?

ఓ మిత్రమా! నిన్ను ఏడిపించగలిగేది ఏముంది? నీలోనే శక్తి అంతా ఉంది. ఏ మహోన్నతుడా! సర్వశక్తిమంతమైన నీ స్వభావాన్ని ఎలుగెత్తి పిలువు. అప్పుడు ఈ ముల్లోకాలూ నీ పాదాక్రాంతమవుతాయి. ఆత్మ మాత్రమే ఎప్పటికైనా విజయం సాధిస్తుంది కానీ జడపదార్థం కాదు సుమా!

- వివేకానంద స్వామి

అటువంటి గొప్ప శక్తి మనలో దాగి ఉంది. దాన్ని మనం వెలికి తీయవచ్చు. కానీ, మనలో ఎక్కువమంది దాన్ని ఉపయో గించుకోలేక పోతున్నాము. సరైన దృక్పథం, ఆశాజనకమైన ఆలోచనా విధానం (పాజిటివ్ థింకింగ్), దృఢవిశ్వాసం మాత్రమే మనలో దాగివున్న ఈ శక్తిని వెలికితీసి, జీవితంలో ఉపయోగించి చూపేందుకు సహకరించగలవు.

గొప్పవాళ్ళు వారివారి జీవితాలలో విజయాన్ని ఎలా సాధించారు? వారిలో దాగివున్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మేల్కొల్పడానికి వారు కొన్ని సుగుణాలను అలవరచు

కున్నారు. మనం కూడా విజయవంతంగా జీవించాలి, గొప్పతనాన్ని సాధించాలి అనుకున్నప్పుడు వారిలా ఎందుకు ప్రవర్తించి చూడకూడదు?

1) దృఢవిశ్వాసం

ఆత్మవిశ్వాసంతో విజయ సౌధానికి నిచ్చెనలు వేయాలనుకున్నప్పుడు మొట్టమొదట ఎక్కవలసిన మెట్టు తన యొక్క శక్తియుక్తుల మీద దృఢమైన విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండడమే. సవాళ్ళను ఎదుర్కొనడానికి, బాధ్యతలను పైకెత్తు కోవడానికి సామాన్యజనం భయపడతారు. ఎందుకంటే వారికి తమ శక్తియుక్తులమీద నమ్మకం తక్కువ. తమ మీదే అనుమానంతో బాగాచెయ్యలేమేమో అని అనుకుంటారు. తమ శక్తియుక్తులను తక్కువగా అంచనా వేసి జీవితంలో అద్భుతమైన అవకాశాల్ని చేజార్చుకుంటారు. అటువంటి 'అనుమానం మనుష్యులు' (డౌటింగ్ థామస్‌లు) తాము దేనినైనా చెయ్యగలమనీ, అన్నీ చెయ్యగలమనీ ఎప్పటికీ విశ్వాసంతో చెప్పలేరు.

మీలోని శక్తిని ఎప్పటికీ అనుమానించవద్దు. దాన్ని మీరు ప్రస్తుతం తెలుసుకోలేక పోవచ్చు. కానీ అనంతమైన శక్తి మీలో ఉందనీ, మీరు ఆశాజనక (పాజిటివ్) దృక్పథంతో, చిత్తశుద్ధితో దాన్ని ఎలుగెత్తి పిలిచినప్పుడు అది మహత్తరమైన శక్తితో తప్పక బయటకు వస్తుందనీ, దృఢంగా విశ్వసించండి. వివేకానంద స్వామి ఇలా చెప్పారు: "అపజయాల్ని లెక్క చేయకండి. అవి చాలా

సహజం. అపజయాలే జీవితానికి అందాన్ని ఇస్తాయి. అవే లేకపోతే జీవితంలో ఇంకేముంటుంది? ఒక ఆవు అబద్ధం చెప్పగా నేను ఎప్పుడూ చూడలేదు. కానీ అది ఎప్పటికీ ఆవుగానే ఉంటుంది. మనిషి విషయంలో అలా ఎప్పటికీ జరగదు. కాబట్టి ఈ అపజయాల్ని, మధ్య మధ్యలో వెనుకకు జారడాన్ని లెక్కచేయవద్దు. వెయ్యిసార్లు ఓటమి పాలయితే మరొక్కసారి ప్రయత్నించండి!"

ఎంతటి గొప్ప సత్యం! ప్రపంచంలో గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులలో ఒకడైన థామస్ అల్వా ఎడిసన్‌కు తన శక్తిమీద గొప్ప నమ్మకం ఉండేది. విద్యుద్దీపాన్ని తయారు చేయడానికి ఆయన వెయ్యిసార్లు ప్రయోగాలు చేసి విఫలమైన తర్వాతనే దాన్ని తయారుచేయగలిగాడు. అతడు ఒక నిరుపేద కుటుంబంలో జన్మించాడు. తన చదువులో వెనుకబడి ఉండేవాడు. కానీ అతడికి తనలో ఉన్న శక్తిమీద అపారమైన నమ్మకం ఉండేది. అందు చేతనే విజయం సాధించకుండా అతణ్ణి ఏదీ ఆపలేక పోయింది.

2) కఠోరపరిశ్రమ

మనం పనిచేస్తే తప్ప గొప్పతనాన్ని సాధించలేము. కఠోరమైన పరిశ్రమ లేకుండా కలలు ఎన్నటికీ నిజం కావు.

మన శాస్త్రాలలో ఇలా చెప్పబడింది: "కష్టపడి పనిచేసే వాణ్ణి అదృష్టం వరిస్తుంది. బలహీనమైన మనస్సు

కలవాళ్ళు మాత్రమే 'విధి తెచ్చిపెడుతుంది' అని అనుకుంటారు. వట్టికోరికలే పనుల్ని సాధించవు. ఒళ్ళు దగ్గరపెట్టుకుని, కష్టపడి పనిచేయడం వల్లనే పనులు జరుగుతాయి, లక్ష్యాలు సాధించబడతాయి. నిద్రపోతున్న సింహం నోటిలో జింకవచ్చి దూరదు కదా! స్వప్రయత్నం ద్వారానే మనిషి అనుకున్నది సాధించగలుగుతాడు. మరొకవైపున పౌరుషం లేని వ్యక్తులు మాత్రమే విధి వ్రాతను గురించి మాట్లాడతారు. సోమరిపోతులు, పూర్తిగా తలరాతనే నమ్ముకున్నవాళ్ళు, తమ లక్ష్యాన్ని ఎన్నటికీ సఫలీకృతం చేసుకోలేరు. కాబట్టి మనిషి స్వప్రయత్నంతో, అన్ని విధాలా వదలకుండా కృషి చేయాలి."

థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్, "మేధావి ఒక శాతం పుట్టుకతో వచ్చిన ప్రేరణతోనూ, తొంభైతొమ్మిది శాతం చెమటోడ్చి పని చెయ్యడం ద్వారానూ తయారవుతాడు," అని చెప్పాడు.

విజయగాథలు చాలా ఉన్నాయి. అందులో విశ్వవిఖ్యాత ఉపన్యాసకుడైన డెమోస్తనీస్ కథ ఒకటి. అతడు అంత గొప్ప ఉపన్యాసకుడు ఎలా అయ్యాడు? నేనొక మంచి ఉపన్యాసకుణ్ణి కావాలన్న బలమైన కోరిక అతడికి ఉండేది. కానీ అతడికోరిక సులభంగా నెరవేర లేదు. అతడికి నత్తి ఉండేది. పైపెచ్చు సభలలో మాట్లాడడమంటే ఉన్న భయం చేత పొడవైన వాక్యాలను ఏకధాటిగా మాట్లాడలేక పోయేవాడు. అతడి కంఠస్వరం

నూతిలోనుంచి మాట్లాడుతున్నట్లు ఉండేది. ఇన్ని ఇబ్బందులు ఉన్నా అతడు విజయం సాధించాడు. వైద్యుల సలహా మేరకు చెకుముకిరాళ్ళ పూసల్ని నాలుక మీద పెట్టుకొని కష్టమైన మాటల్ని బిగ్గరగా, స్పష్టంగా పలకడాన్ని అభ్యాసం చేశాడు. సముద్రం ముందు నిలబడి పెద్ద గొంతుతో ఉపన్యాసాలు ఇచ్చేవాడు. రకరకాల విషయాలకు సంబంధించిన పుస్తకాలను రోజుకు 15 గంటలపాటు చదివి విజ్ఞానపు గనిగా రూపొందాడు. ఉపన్యసించేటప్పుడు తాను కనబడే పద్ధతిని, అభినయాన్ని చక్కగా సరిదిద్దుకోవడానికి తలుపులు బిగించుకొని గదిలో నిలువుటద్దం ముందు నిలబడి ఉపన్యాసాలిచ్చేవాడు. కఠోరపరిశ్రమ, చిత్తశుద్ధితో చేసిన ప్రయత్నం చివరికి విజయాన్ని సాధించాయి. అతడొక శక్తిమంతుడైన, ప్రభావశాలి అయిన ఉపన్యాసకుడిగా తయారయ్యాడు.

నింగికి ఎగిరే కలలను కనండి. మీలో దాగి ఉన్న శక్తిని వెలికితీసేందుకు కష్టపడి పనిచెయ్యండి! నిరంతరం వదలకుండా పనిచెయ్యడం ద్వారా తప్పక విజయం లభిస్తుంది.

వివేకానంద స్వామి, *"జయం సాధించాలంటే మీకు అమితమైన పట్టుదల, అమితమైన సంకల్పశక్తి కావాలి. పట్టుదల కలిగిన జీవుడు, 'నేను సముద్రాలను త్రాగి వేస్తాను, నా సంకల్పశక్తితో కొండల్ని పిండికొట్టగలను' అంటాడు. అటువంటి శక్తిని, అటువంటి సంకల్పాన్ని కలిగి ఉండండి. కష్టపడి పనిచెయ్యండి. మీ గమ్యాన్ని చేరుకుంటారు,"* అన్నారు.

3) సంకల్ప శక్తి

ఒట్టు పెట్టడంలోనూ, క్షణమైనా గడవకముందే ఆ ఒట్టును తీసి గట్టుమీద పెట్టడంలోనూ మనం గొప్ప ప్రావీణ్యం సాధించాం!! ఒట్టుపెట్టడం సులభమే కానీ దానిని నిలబెట్టుకోవడం చాలా కష్టం. భీష్ముడికి ఉన్నటు వంటి సంకల్పశక్తి మనకు కావాలి. ఆయన జీవితాంతం బ్రహ్మచారిగా ఉంటానని ప్రతిజ్ఞచేసి, దాన్ని శ్రద్ధతో ఆచరించి చూపాడు. బలహీనమైన మనస్సు ఉండేవాళ్ళు ఏవో కుంటిసాకులు చెప్పడానికి చూస్తారు. మనస్సు చంచలమైనది. స్వాభావికంగా అశాంతిగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ఊగిసలాడుతూ, క్షణానికి ఒక ఆలోచన చేస్తూ ఉంటుంది. ఎవరైతే దృఢమైన సంకల్పాన్ని కలిగి ఉంటారో, గొప్ప పనుల్ని సాధించాలన్న దృఢనిశ్చయాన్ని ఏర్పరుచుకుంటారో వాళ్ళు తమ మనస్సులు చెప్పేది వినరు. వాళ్ళు తమ మనస్సులకే యజమానులు. జీవితంలో ఉన్నత విషయాలను సాధించడం కోసం వాళ్ళు తాము చెప్పినట్టు తమ మనస్సులచేత పని చేయించుకోగలరు.

మహారాజు అయిన విశ్వామిత్రుడు గర్విష్టి. బ్రహ్మర్షి అయిన వశిష్టుణ్ణి రకరకాలుగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ప్రయత్నించాడు. అయితే అతని ప్రయత్నాలు ఫలించక భంగపడ్డాడు. వశిష్టుడి వద్ద ఉన్నది ఆధ్యాత్మిక శక్తి అని గ్రహించి తాను కూడా తపస్సుచేసి బ్రహ్మర్షి కావాలని

నిశ్చయించుకున్నాడు. కానీ మేనక అతణ్ణి ఆకర్షించి నప్పుడు కామసుఖాల వలలో చిక్కుకుపోయాడు. బ్రహ్మర్షి స్థితిని సాధించడం కోసం కోపం, ద్వేషం, అసూయ, గర్వం, ఈర్ష్య, భ్రమలు మొదలైన అడ్డంకులన్నీ దాట వలసి వచ్చింది. అయితే ఆయన తన అమోఘమైన సంకల్పశక్తి వల్లనే విజయం సాధించాడు. ఓటమి పాలయ్యానని ఆయన ఎప్పుడూ తన గుండె నిబ్బరాన్ని కోల్పోలేదు. ఆయన యొక్క దృఢనిశ్చయం, దృఢ సంకల్పం ఆయనలోని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మేలుకొలిపి, గెలుపుబాటలో నడిపించాయి.

"నేను బలహీనుణ్ణి అని నీవు ఎప్పుడూ చెప్పకూడదు. దిగజారుడుతనం లాగా కనిపించే ఆ పైపొర క్రింద ఎటువంటి గొప్ప శక్తియుక్తులు దాగి ఉన్నాయో ఎవరికి తెలుసు? నీలో ఉన్న అపారమైన శక్తిని గురించి నీకు తెలిసినది చాలా తక్కువ. ఎందుకంటే నీ వెనుక ఆ అనంత శక్తిసముద్రం, ఆ ఆనంద సాగరం ఉన్నాయి."

- స్వామి వివేకానంద

4) ఆత్మగౌరవం

ఎవరైతే కష్టించి పనిచేస్తారో, జ్ఞానవంతులో, తెలివిగలవారో, నైపుణ్యం గలవారో అటువంటివారు అన్నిచోట్లా గౌరవించబడతారన్నది జగమెరిగిన సత్యం. అజ్ఞానులు, అసమర్థులు, సోమరిపోతులు, మందబుద్ధులు ఎల్లప్పుడూ అవమానాల్ని పొందుతారు. ఎన్నిసార్లు

అవమానించబడినా, ఛీత్కరించబడినా, అనేకసార్లు హెచ్చరించబడినా, తాఖీదులందుకున్నా, తమ తప్పులకు చీవాట్లు తిన్నా, చివరకు శిక్షించబడినా కూడా కొంతమంది తమను తాము మెరుగుపరుచుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. అటువంటి మనుష్యులకి చర్మం మందంగా ఉంటుంది! అటువంటివాళ్ళు బాధపడతారు. నిస్పృహకు, ఒత్తిడికి లోనవుతారు. దిగులుతో మథన పడతారు, అన్ని రకాల శారీరక మానసిక రోగాలకు లోనవుతారు. అవమానాన్ని తప్పించుకోవాలని దీర్ఘకాలం సెలవు పెడతారు, ఏదో ఒకటి చేసి తప్పించుకు తిరగాలనుకుంటారు కానీ ఆత్మగౌరవం లేకపోవడంవల్ల తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోరు. కానీ సున్నితమైన మనస్సు గలవారు అవమానం అనేది మరణానికంటే ఘోరమైన దని భావించి తమ మర్యాదనూ, ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడు కోవడానికి ఎల్లప్పుడూ ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. తమ మానం పట్ల, ఆత్మగౌరవం పట్ల వారికున్న ప్రేమ వారిలో దాగివున్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వెలికి తీయడానికి సహాయ పడుతుంది. అందుచేత వారు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పైకి లేచి జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను ఎదుర్కో గలుగుతారు.

మహాకవి కాళిదాసు చిన్నతనంలో నిరక్షరాస్యుడు, మందబుద్ధి. రాజకుమారి 'విద్యోత్తమ' మహామేధావి. కొందరు పండితులు ఆమెతో వాదనకు దిగి ఓడి పోయారు. వారు ఆమె మీద కక్షతో మోసం చేసి

కాళిదాసుతో ఆమెకు వివాహం జరిగేలా చేశారు. వివాహం తర్వాత నిజం బయటపడింది. రాజకుమారి ఎంతో కలత చెంది, అతడి అజ్ఞానాన్ని తూలనాడుతూ, చులకనచేసి మాట్లాడింది. కాళిదాసుకు తన మానమే పణంగా మారింది. అతడి మనస్సు అవమానంతో తీవ్రంగా గాయపడింది. ఆ పరిస్థితినే కాళిదాసు ఒక సవాలుగా తీసుకుని గొప్ప కవిగా తయారవ్వాలను కున్నాడు. అతడి ఆత్మగౌరవం అతడి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని రగిలించింది. ఇంటిని విడిచిపెట్టి, అఖండ ప్రజ్ఞా వంతుడైన కవిగా తిరిగివచ్చాడు.

5) సుదీర్ఘమైన అభ్యాసం

"ఏదో ఒకటి చేశాలెండి!" అంటే సరిపోదు. ప్రతి పనినీ సమర్థంగా చెయ్యడం అవసరం. కనికట్టు ద్వారానో, ఏదో అద్భుతం జరిగో పనులు నెరవేరవు. క్రమబద్ధంగా అభ్యాసం చెయ్యడం ద్వారా గొప్ప పనులు సాధించబడతాయి. చక్కగా అభ్యాసం చేసి సన్నద్ధం కాకుండా అరకొర ప్రయత్నాలతో పనులు సాధించాలను కునేవారు ఎల్లప్పుడూ అపజయాన్నే పొంది, సిగ్గుపడ వలసి వస్తుంది. ఎక్కువశాతం మనుష్యులు ఎప్పుడూ తాము సాధించాలనుకునే గమ్యాలను గురించే ఆలోచిస్తారు కానీ వాటిని సాధించడానికి అవసరమైన చిన్నచిన్న విషయాలమీద దృష్టిపెట్టరు. "గమ్యం మీద మీకు ఎంత శ్రద్ధ, జాగ్రత్త ఉందో అంతే జాగ్రత్తను చేసే

పనిమీద కూడా పెట్టాలి" అని వివేకానందస్వామి బోధించారు. వివేకానందస్వామి 1893వ సంవత్సరంలో సెప్టెంబరు 11వతేదీన చికాగోలో జరిగిన విశ్వమత మహాసభలో ప్రసంగించి విశ్వవిఖ్యాతు డయ్యాడని మనందరికీ తెలుసు. కానీ అంత గొప్ప స్వామికి కూడా అటువంటి విజయం రాత్రికి రాత్రే చేతికి అంది రాలేదు. పదిహేడేళ్ళ వయస్సులో ఆయన శ్రీరామకృష్ణులను కలిసిన రోజునుండీ ఆ శిక్షణ మొదలైంది. తన శిష్యుడైన నరేంద్రుడు (భావి వివేకానందుడు) విశ్వగురువుకాగలడని శ్రీరామకృష్ణులకు తెలుసు. దానికి తగినట్టుగా శ్రీరామ కృష్ణులు నరేంద్రుడి జీవితాన్ని మలిచారు. గురువు ఇచ్చిన శిక్షణ; తన పరివ్రాజిక జీవితంలో సామాన్యప్రజానీకంతో కలిసి తానుగా వారి జీవితం పట్ల ఏర్పరుచుకున్న అవ గాహన; వివిధ శాస్త్రాలను, యోగాలను లోతుగా అధ్యయనం చెయ్యడం; మానవాళి అంతటిపట్ల పెంపొందించుకున్న గొప్ప ప్రేమ, కరుణ; ఆధ్యాత్మిక సాధనలు, సర్వోన్నత సత్యాన్ని అనుభూతి పొందడం మొదలైనవన్నీ ఆయన విజయం వెనుకనున్న కారణాలు. తగినంత అభ్యాసం చేసి తయారుకాకుండా ఏ వ్యక్తి అయినా విజయాన్ని సాధించగలనన్న విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోలేడు.

6) సంభాషణాచాతుర్యం

ఒక్క సంభాషణాచాతుర్యంతోనే, అంటే చెప్పదలచు కున్న విషయాన్ని చక్కగా వివరించగలిగే శక్తితోనే

అనేకమంది విజయాన్ని సాధించారు. విషయవిజ్ఞానపు గనులుగా వర్ణింపదగిన వ్యక్తులు కొందరు ఉంటారు. కానీ తాము చెప్పదలచుకున్నదానిని వివరించేశక్తి లేక పోవడం వల్ల వారు సమర్థంగా ఉపన్యసించలేరు, ఇతరులను ఉత్తేజపరచలేరు. చెప్పినవి కొద్దిమాటలే అయినా మీరు ఆత్మవిశ్వాసంతో మాట్లాడినప్పుడు అది విన్నవారందరికీ నచ్చుతుంది. అలా సమర్థమైన సంభాషణతో మీరు ఇతరులను ప్రభావితం చేయగలిగినప్పుడు అది మీలోని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కూడా పెంచుతుంది. చాలా మంది మాట్లాడతారు, వారిలో కొద్దిమందే తమ ఆలోచనల్ని చెప్పగలుగుతారు. వారిలో అతి కొద్దిమంది మాత్రమే తమ ఆలోచనల్ని ఇతరులపై ప్రభావం చూపేలా వ్యక్తీకరించగలుగుతారు. వాదించి, ఇతరులను ఓడించి తద్వారా విశ్వాసాన్ని పొందవచ్చునేమో గానీ అది నిజమైన విజయాన్ని మనకు ఎప్పటికీ సాధించి పెట్టలేదు. ప్రేమతో, అప్యాయతతో, మర్యాదగా, ఆహ్లాదాన్ని కలి గించే భాషను ఉపయోగించినప్పుడు అది మనకు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ఇవ్వడమే కాక విజయాన్ని సాధించి పెడుతుంది. అటువంటి వారు గొప్ప ఉత్తీర్ణత సాధించిన పండితులు కాకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ వాళ్ళు అనేక మంది హృదయాలలో స్థానాన్ని సాధించగలుగుతారు. వారి మాటలలోని మాయాశక్తి శ్రోతల్ని సమ్మోహితుల్ని చేస్తుంది.

శ్రీరాముడు తన భూభాగంలోకి ఎందుకువచ్చాడో కనిపెట్టమని సుగ్రీవుడు మహావీరుడైన హనుమంతుణ్ణి గూఢచారిగా పంపాడు. మొట్టమొదటి సంభాషణలోనే తీయగా, ఊరటకలిగేలా, మర్యాదగా మాట్లాడి హనుమంతుడు శ్రీరాముడి మనస్సును దోచుకోగలిగాడు. సంభాషించడంలో హనుమంతుడి నైపుణ్యాన్ని శ్రీరాముడు వేనోళ్ళ కొనియాడాడు. చాలామంది సంభాషించడం చేతకాక, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయి, భయంతో నిస్పృహకు లోనవుతారు.

స్వతంత్ర భారతదేశపు మొట్టమొదటి గృహమంత్రి అయిన సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్‌కు ఒక భగీరథ కార్యం ఎదురుగా ఉంది. ఆ కాలంలో భారతదేశంలో 554 సంస్థానాలు ఉన్నాయి. వాటిని రాజులు, నవాబులు పరిపాలిస్తున్నారు. "విభజించి పాలించు!" అన్నది బ్రిటీష్ వారి రాజనీతి. పటేల్ దానికి వ్యతిరేకంగా దేశాన్ని సంఘటితం చెయ్యాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. 554 మంది పాలకుల్ని ఒప్పించి లోబరుచుకోవడం మామూలు పనికాదు కదా! ఈ మహత్తరమైన కారణం కోసం వారిని ఒప్పించగల శక్తి తనకు ఉందన్న ఆత్మవిశ్వాసం ఆయనలో మెండుగా ఉంది. చక్కగా మాట్లాడి ఒప్పించగల నేర్పు వల్లనే ఆయన అంతటి మహత్కార్యాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేయగలిగాడు. ఒకటి రెండు సంస్థానాలు మినహాయించి ఆయన భావాలను అందరూ అంగీకరించి భారతదేశాన్ని ఒక మహత్తర సంఘటితశక్తిగా చేసేందుకు తమ సంస్థానాలపై అధికారాన్ని వదిలివేశారు.

7) బాధ్యత

బాధ్యతకు కట్టుబడి వ్యవహరించడం, ఆత్మవిశ్వాసం ఎల్లప్పుడూ చేదోడు వాదోడుగా ముందుకు సాగుతాయి. ఒక విషయం పట్ల ఎప్పుడైతే మనం మన బాధ్యతను మర్చిపోతామో, అప్పుడు మనమీద మనకే విశ్వాసం పోయి మన బలహీనతలను సమర్థించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తాము. ఈ స్వతంత్రభారత దేశంలో తాము పౌరులమనీ, ఈ దేశానికి సేవ చేయడానికి కట్టుబడి ఉన్నామనీ భావించేవారు ఎందరు? చాలా కొద్దిమంది. అటువంటివాళ్ళను వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. మహాత్మా గాంధీ దక్షిణాఫ్రికాలో స్థిరపడి ఉండవచ్చు. కానీ తన దేశంపట్ల ఆయనకున్న నిబద్ధత ఆయనను తిరిగి మన దేశానికి వచ్చేలా చేసింది. మొదట ప్రజలు ఆయనను విశ్వసించనప్పటికీ, అహింసాయుతమైన పద్ధతుల ద్వారా తాను దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సాధించగలననే దృఢ విశ్వాసం ఆయనకు ఉండేది.

మహాత్మాగాంధీ విద్యార్థిగా ఉన్నతవిద్య కోసం లండన్ వెళ్ళాలని అనుకున్నాడు. కానీ గాంధీగారి తల్లి పుతలీబాయికి అది ఇష్టం లేకపోయింది. ఆ పరాయి దేశంలో గాంధీ ఆకర్షణలకు లోబడి తన జీవితాన్ని పాడుచేసుకుంటాడని ఆమె భయపడింది. తాను మద్యం, మాంసాలను ముట్టుకోననీ, స్త్రీలతో సాంగత్యం పెట్టు కోననీ తనకు ప్రమాణం చెయ్యమని పుతలీబాయి

కోరింది. ఒక క్షణమైనా సందేహించకుండా మోహన్‌దాస్ ఆమె షరతులకు అంగీకరించాడు. అతడికి అది అంత సులభమైన పని కాలేదు. చాలాసార్లు అనేక ఆకర్షణలు ఆయనను ప్రలోభపెట్టడానికి ప్రయత్నించాయి. కానీ తల్లికి ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి ఉండడమే ఆయనను అన్ని అపాయాలనుండీ కాపాడి తనకు ఎదురైన కష్టాలన్నింటినీ అధిగమించే గొప్ప ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఆయనకు ఇచ్చింది.

8) విచక్షణ

కొన్నికొన్నిసార్లు విజ్ఞానవంతులమని భావించేవారు కూడా సత్యాసత్యాల మధ్య, మంచిచెడుల మధ్య, సుగుణ దుర్గుణాలమధ్య సరిగా విచక్షణ చేయలేక తమ ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోతూ ఉంటారు. ఇది సరైన విచక్షణ లేకపోవడాన్ని చూపుతుంది. మనకున్న అన్నిరకాల భయాలనూ పోగొట్టగలిగేది జ్ఞానం ఒక్కటే. మనిషికి భయమొక్కటే అన్నిటి కన్నా గొప్ప శత్రువు. మనుష్యులు శిక్షకు భయపడి అబద్ధాలు చెపుతారు. కొద్దిపాటి అనారోగ్యం కలిగితే చచ్చిపోతానేమోనన్న భయంతో దిగులుపడతారు. అపజయం ఎదురవుతుందన్న భయంతో జీవిత సమస్యలను వదిలి పారిపోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. మహాభారతయుద్ధంలో మహాయోధుడైన అర్జునుడు యుద్ధం చెయ్యడానికి ఉవ్విళ్ళూరుతూ కురుక్షేత్రంలో అడుగుపెట్టాడు. కానీ యుద్ధానికి ముందు ఆఖరు

నిముషంలో భయంలో, దుఃఖంలో మునిగిపోయి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పోగొట్టుకున్నాడు. తన విల్లు అయిన గాండీవాన్ని జారవిడిచి, గుండె జారిపోయి రథంలో కూలబడ్డాడు. యుద్ధం చేయడానికి నిరాకరించాడు. తానే ఒక గొప్ప జ్ఞాని అయినప్పటికీ, ఆ క్షణంలో అన్నీ మర్చిపోయాడు. శ్రీకృష్ణుడు తిరిగి అతడికి జ్ఞానబోధ చేశాడు. ఆది, అంతాలు లేకుండా అమరమైనది ఆత్మ ఒక్కటేననీ, శరీరమనేది క్షణికమైనదనీ శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి జ్ఞానబోధ చేశాడు. ఆత్మకు చావుపుట్టుకలు లేవు. అందుచేత అతడికి నిస్పృహ చెందాల్సిన అవసరం లేదు. తన నిజస్వభావం తెలియకుండా చేసే అజ్ఞానమే అతడి నిరాశానిస్పృహలకు కారణం. ఎప్పుడైతే శ్రీకృష్ణుడు అతడికి ఆత్మజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించడం ద్వారా అతడి నిస్పృహను పోగొట్టాడో, అప్పుడు అతడు తన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని తిరిగి తెచ్చుకొని, విజయుడై నిలిచాడు.

"ఈ భూమిని ఏలగలిగేవారు ధీరులే - ఇది తిరుగులేని సత్యం. ధీరుడవై ఉండు! ఎల్లప్పుడూ, 'నాకు ఎటువంటి భయమూలేదు!' అని పలుకు. 'భయ పడవద్దు!' అని అందరితో చెప్పు. భయమే మరణం, భయమే పాపం, భయమే నరకం, భయమే అధర్మం, భయమే తప్పుడు జీవితం. ఈ ప్రపంచంలోని వ్యతిరేకపు (నెగిటివ్) ఆలోచనలు, భావాలు అన్నీ భయమనే దుష్టశక్తి నుంచే పుట్టాయి," అని వివేకానంద స్వామి చెప్పారు.

9) స్పష్టమైన, స్థిరమైన గమ్యం

చాలామంది యువతకు తమ జీవితగమ్యంపై స్పష్ట మైన అవగాహన లేదు. మీ గమ్యం ఏమిటో తెలిస్తే తప్ప మీరు మీ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించలేరు కదా! ఎక్కడకు వెళ్ళాలో తెలిస్తే తప్ప మీరు ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయలేరు. నిశ్చయమైన గమ్యం, పదునైన ఏకాగ్రత మాత్రమే మనలో గొప్ప ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించగలవు. వివేకానంద స్వామి, "ఒకే ఆలోచనను (పనిని, ఆశయాన్ని) చేపట్టండి. దానినే మీ జీవితంగా మలచుకోండి. దానినే తలపోయండి, దానినే కలగనండి, దానిమీదే జీవించండి. మీ మెదడు, కండరాలు, నరాలు, మీ శరీరంలోని ప్రతిభాగం, అదే ఆలోచనతో నిండి పోనివ్వండి. దాన్ని తప్ప మిగిలిన ప్రతివొక్క ఆలోచననూ విడిచిపెట్టండి. విజయానికి దారి ఇదే!" అని చెప్పారు.

మనం ఒకేసారి చాలా పనులు చెయ్యాలి అను కుంటాము. మన ఆదర్శంపట్ల ఏకాగ్రమైన భక్తి లేకుండా ఏ గొప్ప పనీ సాధ్యం కాదు. హర్యానా రాష్ట్రంలో ఒక చిన్న గ్రామంలో పుట్టిన కల్పనాచావ్లా రోదసిలో ప్రయాణించిన మొట్టమొదటి భారతీయ యువతి. ఎందు కంటే ఆమె తన చిన్నతనంలోనే ఒక స్థిరమైన జీవిత గమ్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంది. ఆమె జీవితకథను వ్రాసిన రచయిత, "వేసవి రాత్రులలో కల్పన వెల్లకిలా పడుకుని ఆకాశంలో మెరిసే నక్షత్రాలను చూస్తూ ఉండేది. బహుశా రోదసిలో ప్రయాణించాలన్న ఆమె కలలను అదే రగిల్చి

ఉండవచ్చు" అని వ్రాశాడు. ఆమె అంతరిక్ష విజ్ఞాన శాస్త్రం (ఎయిరోనాటికల్ ఇంజినీరింగ్)లో పట్టభద్రత సాధించాలని అనుకున్నప్పుడు ఆమె తల్లిదండ్రులు, శ్రేయోభిలాషులు, చివరికి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కూడా ఆ శాస్త్రానికి బదులుగా మెకానికల్ లేదా ఎలక్ట్రికల్ మొదలైన విభాగాలలో ఇంజనీరింగ్ చదవమని సలహా ఇచ్చారు. కానీ కల్పన తన లక్ష్యాన్ని మార్చుకోవడానికి ఒప్పు కోలేదు. చివరికి అన్ని అడ్డంకుల్నీ అధిగమించి తన గమ్యాన్ని సాధించింది. తన గమ్యం పట్ల ఆమెకున్న ఏకాగ్రభక్తి ద్వారానే ఆమె తన జీవితంలో విజయం సాధించడానికి కావలసిన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇచ్చింది.

10) ప్రేమ

ప్రేమ అనేది మాయలా పనిచేసే ఒక మంత్రం. అది ఒక బలవర్ధక ఔషధం(టానిక్)లా పనిచేస్తుంది. ఒక్క క్షణంలో మనకు విశ్వాసాన్ని కలుగచేస్తుంది. ప్రేమ అసాధ్యమైన పనుల్ని సాధ్యమయ్యేలా చేస్తుంది. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల అత్యుత్తమ అధ్యక్షుడిగా పేరు తెచ్చు కున్న అబ్రహాం లింకన్ బానిసత్వాన్ని రూపుమాపాడు. మానవాళిపై తనకున్న ప్రేమతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ధైర్యాన్ని పొంది బానిసత్వ నిషేధం కోసం పోరాడి నెగ్గాడు. ప్రేమతో నిండిన ఆయన హృదయం తోటి మానవులు మృగాలకన్నా హీనంగా చూడబడడాన్ని సహించలేకపోయింది.

కుమారి మార్గరెట్ నోబుల్ ఐర్లండ్ దేశస్థురాలు. లండన్‌లో వివేకానంద స్వామి ఉపన్యాసాలను విని ఆమె

ప్రభావితురా లయ్యారు. భారతదేశానికి వచ్చి వివేకానంద స్వామి చేపట్టిన మహోద్యమంలో స్త్రీజనోద్ధరణకు కృషి చెయ్యాలని నిశ్చయించు కున్నారు. ఆమె తన సర్వస్వాన్నీ త్యాగం చేసి వివేకానంద స్వామిని అనుసరించి భారతదేశానికి వచ్చేందుకు ప్రేరేపించిన శక్తి ఏది? వివేకానంద స్వామి భారతదేశం పట్ల ఆమె హృదయంలో గొప్ప ప్రేమ కలిగేలా చేశారు. భారతదేశపు ప్రజానీకం పట్ల, స్త్రీలపట్ల ఆమెకు కలిగిన ప్రేమ ఆమె ఎంచుకున్న మార్గంలోని అన్ని అవరోధాలనూ అధిగమించేందుకు కావలసిన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఆమెకు అందించింది. సోదరి నివేదితగా ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఆమె కలకత్తాలో ఒక బాలికల పాఠశాలను నడపడం ద్వారా, భారత స్వాతంత్రోద్యమంలో చురుకైన పాత్ర పోషించడం ద్వారా మనదేశానికి ఎనలేని సేవ చేశారు.

11) ఏకాగ్రత

జంతువులతో సహా అన్ని జీవులకూ మనస్సు అనే విశిష్ట ఉపకరణాన్ని భగవంతుడు ప్రసాదించాడు. కాని కేవలం మానవునికి మాత్రమే ముక్తిని పొందే అర్హతను ఇచ్చాడు. జంతువులన్నీ ప్రకృతికి అధీనమై జీవిస్తాయి. కాని మనిషి మాత్రం ప్రకృతిని వశపరుచుకునే శక్తి కలవాడు. మానవుడు దీనిని ఏకాగ్రతతోనే సాధించగలుగుతున్నాడు. స్వామి వివేకానంద ఇలా అన్నారు “మనిషికి ఇతర జంతువులకు గల భేదము - ఏకాగ్రత శక్తి మాత్రమే,

మానవులలో కూడా ఏకాగ్రత శక్తిలో గల తారతమ్యాలను బట్టి వ్యక్తికి వ్యక్తికి వ్యత్యాసం వుంటుంది. ఒక అట్టడుగు స్థాయి వ్యక్తిని అత్యున్నత స్థాయి వ్యక్తితో పోలిస్తే వారి మధ్యగల వ్యత్యాసానికి కారణం వారి ఏకాగ్రత స్థాయిలలోని భేదమే.

ఏకాగ్రత పరిపూర్ణతకు, పరిపూర్ణత ఆత్మవిశ్వాసానికి, ఆత్మవిశ్వాసం విజయానికి మార్గదర్శకం అవుతాయి. విజయమే ఆనందానికి మూలం. దైనందిన జీవితంలో విజయసాధనకు ఏకాగ్రత ఒక్కటే సరియైన ఉపకరణం. సృజనాత్మకత, ప్రతిభ, కల్పనా శక్తి, శాస్త్రీయ ఆవిష్కరణలు, లలిత కళలు ఇవేకాక ఋషుల ద్వారా కనుగొనబడిన ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు కూడా ఏకాగ్రపూర్ణమైన మనస్సు యొక్క ఫలితాలే.

విద్యార్థులకు అందునా యువతకు ఏకాగ్రత అనేది అత్యంతావశ్యకం. ఏకాగ్రత లేకుండా జ్ఞాన సముపార్జన చేయడం, క్రియానైపుణ్యం పొందడం అసాధ్యం. చంచలమైన మనస్సు అయోమయస్థితికి, నిరుత్సాహానికి, అపజయాలకు, చివరికి పతనానికి కారణమవుతుంది.

ఏ విధంగా స్వామి వివేకానంద విజయశిఖరాలను అధిరోహించారు? ఏకాగ్రత వల్లనే. దాని గురించి తన అనుభవాన్ని ఇలా చెప్పారు – "ప్రవేశ పరీక్షకు కేవలం రెండు లేదా మూడు రోజుల ముందు రేఖాగణితం ఏమి రాదని నాకు అర్థమైంది. అప్పుడు రాత్రంతా మేల్కొని చదవటం మొదలుపెట్టాను. ఇరువైనాలుగు గంటల్లోనే రేఖాగణితానికి సంబంధించిన నాలుగు పుస్తకాలపై పట్టు సాధించాను".

ఈ ఏకాగ్రత శక్తి వల్లనే స్వామి వివేకానంద అనేక విషయాలపై పట్టు సాధించి జ్ఞాన భండాగారంగా రూపొందారు. హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యుడు రైట్ స్వామి వివేకానందుల విద్వత్తుకు ఎంతగానో ముగ్ధుడై ఆయనను చికాగోలో జరుగనున్న విశ్వమత మహా సభలకు హిందూ మత ప్రతినిధిగా వ్యవహరించమని ప్రోత్సహించారు. ఆ సభకు కావల్సిన యోగ్యతా పత్రాలను సమర్పించలేకపోవటంతో ఆ సభ కార్యనిర్వాహక వర్గం స్వామీజిని తిరస్కరించిందని తెలుసుకొని ప్రో॥ రైట్ ఈ విధంగా పరిచయ పత్రం వ్రాసి ఇచ్చారు. "జ్ఞానవంతుల నదగ్గ మన ఆచార్యులందరి విద్వత్తును కలిపినా ఈయన విద్వత్తుకు సాటిరాదు. ఈయన యోగ్యతను ప్రశ్నించటమంటే, సూర్యుణ్ణి ఏ హక్కుతో ప్రకాశిస్తున్నావని అడిగినట్లే ఉంటుంది".

నరేంద్రుడికి ఏకాగ్రత ద్వారా జ్ఞానం వచ్చింది. జ్ఞానం అతనికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇచ్చి ప్రపంచాన్నే జయించగలిగిన వివేకానందుడిగా అతనిని తయారుచేసింది.

"జ్ఞానానికంతటికీ మూలం ఏకాగ్రతే, ఏకాగ్రత లేకపోతే ఏదీ సాధ్యంకాదు. సామాన్య మానవుడి ఆలోచనాశక్తిలో తొంభైశాతం వృథా అవుతుంది. అందువల్లనే అతను మళ్ళీ మళ్ళీ తప్పులు చేస్తుంటాడు; శిక్షణ ఇవ్వబడిన వ్యక్తి లేదా మనస్సు ఎన్నటికీ తప్పులు చేయదు".

- స్వామి వివేకానంద

12) బలము

జీవితమనేది అన్నివేళలా ఒక పూలపాన్పులాగా సుఖంగా ఉండదు. సుఖదుఃఖాలనేవి ఒక నాణానికి రెండువైపులా ఉండే బొమ్మ–బొరుసు లాంటివి. మనిషి ఆ సుఖదుఃఖాలను జీర్ణించుకునేందుకు తగిన మానసిక శక్తిని పెంపొందించు కోవాలి. బాధల్ని తట్టుకోలేని బలహీనమైన మనస్సే చాలా సందర్భాలలో మనల్ని చెప్పలేనన్ని కష్టాలలో పడవేస్తుంది. తన కుమారుడైన అశ్వత్థామ చనిపోయాడన్న వార్త చెవిన పడినప్పుడు ద్రోణాచార్యుడి పరిస్థితి ఏమిటి? ఆ దుఃఖంలో తన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయి, చివరకు తన ప్రాణాల్నే పోగొట్టుకున్నాడు. కోపం, దుఃఖం, ద్వేషం, అసూయ, అహంకారం, భయం, ఆత్మన్యూనతాభావం మొదలైన అవరోధాలు మనిషిని బలహీనుణ్ణి చేసి అతడి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పోగొడతాయి. అయితే కొందరు కష్టాల మధ్యలో కూడా గుండె నిబ్బరాన్ని కోల్పోరు. సర్దార్ పటేల్ న్యాయవాదిగా కోర్టులో వాదిస్తున్న సమయంలో ఆయన భార్య చనిపోయిందన్న టెలిగ్రాం వచ్చింది. ఆయన ఎంతమాత్రం చలించకుండా ఆ రోజు సాయంత్రం వరకూ తన వాదనను కొనసాగించారు. వ్యాజ్యాన్ని గెలిచిన తర్వాత తన భార్య మరణవార్తను అందరికీ చెప్పారు. ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సుకు ఇది ఒక చక్కని ఉదాహరణ. అటువంటి వారు గొప్ప ఆపద మధ్యలో కూడా తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోరు.

ఈ రోజులలో ఆత్మహత్య చేసుకోవడం ఒక 'ఫ్యాషన్' అయిపోయింది. ఆత్మహత్య చేసుకోవడం ద్వారా తమ సమస్యలు తీరిపోతాయని కొందరు అనుకుంటారు. ఎవరైతే ఆత్మహత్య చేసుకుంటారో, లేదా అందుకు ప్రయత్నిస్తారో అటువంటివాళ్ళు పిరికిపందలు, బలహీన మైన మనస్సు గలవాళ్ళు. సవాళ్ళను ఎదుర్కొనే ఆత్మ విశ్వాసం వారికి ఉండదు. ఆ సవాళ్ళను తప్పించు కునేందుకు ఆత్మహత్యను ఒక మార్గంగా ఎన్నుకుంటారు. ఈ ప్రపంచంలో సమస్యలే లేనివాళ్ళు ఎవరైనా ఉన్నారా? పోరాటమనేదే లేకపోతే జీవితానికి అర్థమే లేదు. కష్టాలను ఎదుర్కొని విజయం సాధించేందుకే మనం ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చాము. ఈనాడు మన యువత ఎంత సున్నితంగా తయారవుతున్నారంటే చిన్నచిన్న సంఘటన లకే నిరాశ చెంది ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారు. గెలుపు ఓటములు జీవితంలో తప్పనిసరి. మానవజన్మలాంటి అతివిలువైన జన్మ ఆత్మహత్య కోసం ఉద్దేశించినది కాదు. ఈ శరీరాన్ని నాశనం చేసే హక్కు మనకి లేదు. ఈ మానవజన్మ దేవుడిచ్చిన బహుమతి. దాన్ని మనం చక్కగా ఉపయోగించుకుని గొప్పతనాన్ని సాధించాలి. పరీక్షలలో తప్పడం, తల్లిదండ్రులు కోప్పడడం, స్నేహితులతో చిన్న చిన్న తగాదాలు, తాత్కాలికమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ప్రేమ వ్యవహారంలో అపజయం, ప్రక్కవారి కన్నా వెనుక బడ్డామన్న భావం, నిరుద్యోగం, వరకట్నపు వేధింపులు మొదలైనవి మనుష్యుల్ని ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి

పురికొల్పే సాధారణమైన కారణాలు. ఆత్మహత్య మహా పాపం. అది ఒక హత్య చేయడం కంటే తక్కువేమీ కాదు. ఈ శరీరం మన ఆస్తి కాదు. మనం దాని బాగోగులు చూడవలసిన వాళ్ళం మాత్రమే. కాబట్టి దాన్ని నాశనం చేసే హక్కు మనకు లేదు. ప్రతి సమస్యకు ఒక పరిష్కారం ఉంటుంది. కొద్దిగా ఓరిమి, ఆత్మవిశ్వాసం కావాలి, అంతే. జీవితంలో సమస్యలను ఎదుర్కొనేందుకు కావలసిన మానసికబలాన్ని, ధైర్యాన్ని మనం పెంపొందించుకుంటే అవి మటుమాయమైపోతాయి.

శ్రద్ధ లేదా ఆత్మవిశ్వాసం (వివేకానంద స్వామి పలుకులలో)

ఉపనిషత్తులన్నింటిలో అత్యంత సుందరమైన కఠోపనిషత్తును మీలో ఎవరైతే అధ్యయనం చేశారో వాళ్ళు, ఆ రాజు ఒక గొప్ప యజ్ఞాన్ని చేయబోయేటప్పుడు ఎంతో కొంత విలువ ఉన్న వస్తువులను కాక, పనికిమాలిన ఆవులను, గుర్రాలను దానం చేస్తున్నాడనీ గుర్తు చేసుకోగలరు. ఆ సమయంలో అతడి కుమారుడైన నచికేతుని హృదయంలో శ్రద్ధ ప్రవేశించిందని ఆ ఉపనిషత్తులో చెప్పబడింది. ఈ శ్రద్ధ అనే మాటను నేను తర్జుమాచేసి (ఇంగ్లీష్‌లో) మీకు చెప్పను. అలా చెప్పడం పొరపాటు అవుతుంది. అది ఎంతగానో అర్థం చేసుకోవలసిన ఒక అద్భుతమైన మాట. ఆ మాటను మనం ఎలా అర్థం చేసుకుంటామన్నది చాలా ముఖ్యం. (మనిషి హృదయంలో ప్రవేశించినప్పుడు)

అది ఎలా పనిచేస్తుందో మనం చూడబోతున్నాం. ఎందుకంటే ఆ వెంటనే నచికేతుడు, "నేను చాలామంది కన్నా మెరుగైనవాణ్ణి, కొంతమంది కంటే తక్కువ వాణ్ణి, కానీ అందరిలో ఆఖరువాణ్ణి మాత్రం ఎప్పటికీ కాను. నేను కూడా ఏదో ఒకటి తప్పక సాధించగలను" అని తనకు తానే చెప్పుకోవడం మనం చూస్తాము. ఆపైన ఈ ధైర్యం మరింత పెరిగి, ఆ పిల్లవాడు తన మనస్సులో ఉన్న మరణం అనే సమస్యను పరిష్కరించాలని అను కున్నాడు. యముడి ఇంటికి వెళ్ళడం ద్వారా మాత్రమే ఆ పరిష్కారాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. ఆ పిల్లవాడు యముడి ఇంటికి వెళ్ళాడు. ధైర్యవంతుడైన ఆ నచికేతుడు మూడు రోజులు వేచి ఉండడం, ఆ తర్వాత తాను కోరుకున్న దాన్ని ఎలా పొందాడో మీకు తెలుసు. ఈ శ్రద్ధయే మనకు కావాలి. దురదృష్టవశాత్తూ, భారతదేశంలో నుండి ఇది ఇంచుమించు మాయమైపోయింది. అందుచేతనే మనం ఇప్పుడు ఈ పరిస్థితిలో ఉన్నాము. ఒక మనిషికీ మరొక మనిషికీ మధ్య తేడాకు కారణం ఈ శ్రద్ధలో ఉన్న తేడాయే తప్ప మరొకటి కాదు. శ్రద్ధవున్న మనిషి గొప్పవాడు గానూ, శ్రద్ధ లేని మనిషి బలహీనుడిగానూ, నీచుడిగానూ తయారవుతాడు. నా గురుదేవులు, "ఎవరైతే తాను బలహీనుణ్ణి అని అనుకుంటారో వాడు నిజంగానే బలహీనుడు అవుతాడు" అని చెప్పేవారు. అది ఎంతో నిజం. ఆ శ్రద్ధ మీలో ప్రవేశించాలి. పాశ్చాత్య జాతులు సాధించిన భౌతికసంపదల శక్తి అంతా శ్రద్ధవల్ల కలిగినదే. వాళ్ళు కేవలం తమ కండబలం మీద

శ్రద్ధ చూపించారు. మీరు మీ ఆత్మమీద శ్రద్ధ చూపిస్తే అది ఇంకెంత ఎక్కువ పని సాధించగలదో ఊహించారా! మీ గ్రంథాలు, ఋషులు ముక్తకంఠంతో బోధిస్తున్న ఆ అనంతమైన ఆత్మమీద, ఆ అనంతమైన శక్తిమీద శ్రద్ధ కలిగివుండండి. ఏదీ నాశనం చెయ్యలేని ఆ ఆత్మలో అనంతమైన శక్తి పిలిస్తే బయటకు రావడానికి సిద్ధంగా ఉంది. ఎందుకంటే మిగిలిన తత్త్వశాస్త్రాలన్నింటికీ, భారతీయ తత్త్వశాస్త్రానికీ మధ్యనున్న తేడా ఇక్కడే ఉంది. ద్వైతం, విశిష్టాద్వైతం, అద్వైతం ఏదైనా సరే, అవన్నీ ఆత్మలోనే సర్వం ఉన్నదని దృఢంగా విశ్వసిస్తాయి. అది బయటకు వచ్చి తనను తాను వ్యక్తీకరించుకోవాలంతే! కాబట్టి ఆత్మవిశ్వాసమనే ఈ శ్రద్ధ నాకు కావాలి. ఇక్కడున్న ప్రతిఒక్కరికీ కావాలి. ఆ శ్రద్ధను పొందడమనే మహత్కార్యం మీ ఎదుట ఉంది. శ్రద్ధ లేకుండా ప్రతి దానినీ అవహేళన చేసే ప్రవృత్తి మన జాతీయరక్తంలోకి ఒక ఘోరమైన రోగంగా పాకిపోతోంది. దాన్ని వదిలించు కోండి. బలవంతులై శ్రద్ధను కలిగి ఉండండి. అప్పుడు అన్నీ సవ్యంగా జరుగుతాయి.

శ్రద్ధ లేదా ఆత్మవిశ్వాసం అనే ఈ ఆదర్శం మనకు అత్యుత్తమమైన సహాయకారి. ఈ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరింత విస్తృతంగా బోధించి, ఆచరించినట్టయితే ఈ రోజు మన కున్న చెడు, దుఃఖాలలో అధికభాగం మాయమైపోగల వన్నది నా దృఢవిశ్వాసం. మానవాళి చరిత్రలో మహాత్ములైన స్త్రీపురుషుల్ని మనం ఎక్కడ చూసినా, వారి జీవితాలలో

మిగిలినవాటన్నింటి కన్నా బలవత్తరమైన చోదకశక్తి ఏదైనా ఉంటే అది వారి ఆత్మవిశ్వాసమే.

ఒక మనిషికి ఎంతగా దిగజారడం సాధ్యమో అంత దిగజారనివ్వండి. చివరికి దుర్భరమైన ఆ పరిస్థితిలో విసుగుచెంది, అతడు పై దిక్కుకు తిరిగి, తనమీద తాను శ్రద్ధను అలవరచుకునే దినం రాకతప్పదు. కానీ ముందు నుంచే దాన్ని తెలుసుకోవడం మనకు మరింత మంచిది. మన మీద మనం విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోగలగడానికి ఈ చేదు అనుభవాలన్నింటినీ పొందవలసినదేనా? మనిషికీ, మనిషికీ మధ్య తేడా వాళ్ళకు తమ మీద విశ్వాసం ఉందా, లేదా అన్నదానివల్లే కలుగుతున్నదని మనం చూడగలుగుతున్నాము కదా! మన మీద మనకు విశ్వాసం ఉంటే అది అన్నీ సాధించి పెట్టగలదు. నేను ఈ విషయాన్ని నా జీవితంలోనే అనుభూతి చెందాను, ఇంకా చెందుతున్నాను కూడా. నాకు ఏళ్ళు నిండుతున్న కొద్దీ ఈ విశ్వాసం ఇంకా ఇంకా బలపడుతోంది.

తనమీద తనకు నమ్మకం లేనివాడే నాస్తికుడు. దేవుణ్ణి నమ్మనివాడు నాస్తికుడని పాతమతాలు చెప్పాయి. తన మీద తనకే నమ్మకం లేనివాడు నాస్తికుడని ఈ క్రొత్త మతం బోధిస్తోంది. కానీ అది స్వార్థంతో కూడిన విశ్వాసం కాదు. ఎందుకంటే వేదాంతం ఏకత్వాన్ని బోధించే సిద్ధాంతం. దానికి అర్థం అందరిలోనూ విశ్వాసం అని – ఎందుకంటే మీరే అన్నీ కనుక. మీమీద

మీకు ప్రేమ - అంటే అందరి మీద ప్రేమ, జంతువుల మీద ప్రేమ, అన్నింటిమీద ప్రేమ అని అర్థం. ఎందుకంటే అన్నీ ఒకటే కనుక. ఈ గొప్ప విశ్వాసమే ఈ ప్రపంచాన్ని మరింత మెరుగైనదిగా చేస్తుంది. అందులో నాకు సందేహం లేదు. నిజాయితీతో, "నా గురించి నాకు అంతా తెలుసు" అని చెప్పగలిగే మనిషి సర్వోన్నతుడు.

ఇలా కనిపిస్తున్న మీ రూపం వెనుక ఎంత శక్తి, ఎన్ని బలాలు, ఎన్ని సామర్థ్యాలు ఇంకా పొంచి ఉన్నాయో మీకు తెలుసా? మనిషిలో ఏముందో ఏ శాస్త్రజ్ఞుడు పూర్తిగా తెలుసుకోగలిగాడు? మనిషి ఈ భూమి మీదకు వచ్చి లక్షలాది సంవత్సరాలు గడిచాయి. అయినప్పటికీ అతడి శక్తిలో అణువంత మాత్రమే ఇప్పటికి ప్రదర్శిత మైంది. కాబట్టి నేను బలహీనుణ్ణి అని నీవు ఎప్పుడూ చెప్పకూడదు. దిగజారుడుతనం లాగా కనిపించే ఆ పైపొర క్రింద ఎటువంటి గొప్ప శక్తియుక్తులు దాగి ఉన్నాయో ఎవరికి తెలుసు? మీలో ఉన్నదాని గురించి మీకు తెలిసినది చాలా తక్కువ. ఎందుకంటే మీ వెనుక ఆ అనంత శక్తిసముద్రం, ఆ ఆనందసాగరం ఉన్నాయి.

మీమీద విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండండి. ఆ విశ్వాసం మీద నిలబడి, బలంగా ఉండండి. మనకు కావలసింది అదే. మనం ముప్పదిమూడు కోట్లమంది ఉన్నప్పటికీ, సాగిలపడివున్న మన శరీరాలమీద నడవదలుచుకున్న ఏ పిడికెడు పాశ్చాత్యుల చేతనైనా, మనం గత వెయ్యి సంవత్సరాలుగా పరిపాలించ బడడానికి కారణం

ఏమిటి? ఎందుకంటే వారి మీద వారికి విశ్వాసం ఉంది, మనకు లేదు.

ఒక ఆంగ్లేయుడైన పిల్లవాడు, "నేను ఆంగ్లేయుణ్ణి. నేను దేనినైనా సాధించగలను" అని మీతో చెపుతాడు. ఒక అమెరికా దేశస్థుడయిన పిల్లవాడు కూడా అలాగే చెపుతాడు. అలాగే ఐరోపా దేశాలకు చెందిన ఏ బాలుడైనా సరే. ఇక్కడ మన పిల్లలు అలా అనగలరా? లేదు. చివరకు ఆ పిల్లవాళ్ళ తల్లిదండ్రులు కూడా అలా చెప్పలేరు. కారణం, మనం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయాము. అందుచేతనే వేదాంతం లోని అద్వైతభావాన్ని బోధించడం ఎంతైనా అవసరం. తద్వారా మనుష్యుల హృదయాలను రగుల్కొల్పి, వారి ఆత్మల యొక్క మహత్వాన్ని వారికి చూపించాలి.

ఒక మనిషి ఎంత చదువుకున్నవాడిగా కనిపించినా, లేక అందరికన్నా అజ్ఞానిగా కనిపించినా అతనిలో విశ్వాసాన్ని ఉంచండి. దేవతలా కనిపించినా, అసలు ఆ దెయ్యమే దిగివచ్చినట్లు కనిపించినా, ఆ మనిషిలో విశ్వాసాన్ని ఉంచండి. ముందు ఆ మనిషిలో విశ్వాసాన్ని ఉంచి, అలా విశ్వాసాన్ని ఉంచిన తర్వాత, అతడిలో మీకు ఏవైనా లోపాలు కనిపిస్తే, అతడు తప్పులు చేస్తే, అతడు అత్యంత అనాగరికమైన, క్రూరమైన మతాన్ని అనుసరిస్తూ ఉంటే, అతడలా చేసేది తన సహజస్వభావంవల్ల కాక మరింత ఉన్నతమైన ఆదర్శాల గురించి తెలియక పోవడం వల్లనే అని నమ్మండి... మీరు అతనికి సత్యాన్ని బోధించండి. అంతటితో మీ పని ముగుస్తుంది! ఆ

సత్యాన్ని తన మనస్సులో అప్పటికే ఉన్నదానితో అతణ్ణి పోల్చుకోనివ్వండి. నేను చెప్పే ఈ మాటల్ని గుర్తుంచు కోండి! మీరు అతడికి నిజంగా సత్యాన్ని బోధించి ఉంటే, తప్పు అన్నది మాయమైపోయి, చీకటిని వెలుతురు తరిమికొట్టినట్టు, ఆ సత్యం మంచిని బయటకు తోడ్కొని వస్తుంది. మంచిని వారి ముందు ఉంచండి! ఎంత ఆసక్తితో వారు దాన్ని తీసుకుంటారో చూడండి! మానవులలో ఎల్లప్పుడూ సజీవంగా ఉండే ఆ దివ్యత్వం; ఎన్నటికీ చావులేని ఆ దివ్యత్వం మేలుకుని బయటకు వచ్చి, మంచి అంతటినీ, మహత్తరమైన దానినంతటినీ, ఎలా చేతులు చాచి స్వీకరిస్తుందో చూడండి!

vaaradhionline.com

———***———

మూడవ భాగం

ఆత్మహత్యకు పురికొల్పే ఆలోచనల్ని ఎదుర్కోవడం ఎలా?

vaaradhionline.com

"నిస్సందేహంగా ఆత్మహత్య అనేది అతినీచమైన పాపం. తనను తాను చంపుకునే మనిషి తప్పకుండా ఈ ప్రపంచానికి మళ్ళీ మళ్ళీ తిరిగివచ్చి అందులోని దుర్భరమైన బాధల్ని అనుభవించవలసి ఉంటుంది."

- శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస

మూడవ భాగం

ఆత్మహత్యకు పురికొల్పే ఆలోచనల్ని ఎదుర్కోవడం ఎలా?

ఈ రోజులలో యువతలో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే మనస్తత్త్వం పెరిగిపోవడం శోచనీయం. ఇంచుమించు ప్రతిరోజూ మనకు ఆత్మహత్యల ఘటనలు వార్తాపత్రికలలో కనిపిస్తున్నాయి. ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించడం కూడా ఎంత తెలివితక్కువతనమో చూశారా? దేవుడిచ్చిన అమూల్యమైన బహుమతి ఈ మానవశరీరం. చిన్నచిన్న విషయాల కోసం దాన్ని నాశనం చేసుకుంటామా! పిరికిపందలు, బలహీనమనస్కులు మాత్రమే జీవితపు సవాళ్ళను, కష్టాలను ఎదుర్కోవడానికి భయపడతారు. అటువంటివారే ఇటువంటి తెలివితక్కువ పనులకు ఒడిగడతారు. సవాళ్ళను ఎదుర్కొనడానికి ధైర్యసాహసాలతో తయారుగా ఉండే ధీరుడు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ఎప్పుడూ అనుకోడు. ఆ సవాళ్ళకు పరిష్కారాలను కనుగొనడానికి ఎల్లప్పుడూ ప్రయత్నిస్తాడు.

జీవితం అనేది ఆటలాడుకోదగిన చిల్లరవస్తువు కాదు. ఈ శరీరం అనేది ప్రమాదవశాత్తూ ఏర్పడలేదు. మనం చేసిన కర్మకు అనుగుణంగా తయారయ్యింది. మనకు ఈ రోజు కలుగుతున్న బాధలకు కారణం మనం ఇంతకు

ముందు చేసిన పనులు (కర్మ). అయితే ఇప్పుడు మంచిపనులు చేసి పాతవాటి ఫలితాలను మార్చడానికి మనకు పూర్తి స్వాతంత్ర్యం ఉంది. చాలామంది తమ కోరికలు తీరనప్పుడు నిస్పృహచెంది ఆత్మహత్య చేసుకోవ డానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ మనం దేనికి అర్హులమో దానినే పొందుతాము గానీ మనం కోరుకున్నది కాదన్న అక్షరసత్యాన్ని వాళ్ళు మర్చిపోతారు. చిత్తశుద్ధితో, నిజాయితీతో శ్రమించి పనిచేసి మనకు ఆ అర్హత కలిగించే శక్తిని ఎందుకు పెంచుకోకూడదు.

ఒకసారి తీవ్రమైన నిరాశలో మునిగిపోయి శ్రీ అన్నా హజారే ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకున్నాడు. ఆఖరి క్షణంలో వివేకానంద స్వామి బోధనలతో కూడిన ఒక చిన్న పుస్తకం ఆయన చేతికి వచ్చింది. ఆయన దాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చదివాడు. ఆ బోధనలు ఆయన మీద ఎంత ప్రభావాన్ని చూపాయంటే ఆయన ఆలోచనా విధానం పూర్తిగా మారిపోయింది. జీవితం యొక్క విలువని ఆయన తెలుసుకున్నాడు. “ఇతరుల సేవలో తమ శరీరాన్ని బుగ్గి చేసుకున్నవారే ధన్యులు.” “ఇతరుల కోసం జీవించేవారే నిజంగా జీవించేవారు. మిగిలినవారు బ్రతికున్నా చచ్చినట్టే లెక్క.” ఇటువంటి ఉత్తేజకరమైన బోధల్ని చదివిన తర్వాత ఆయన తన ప్రణాళికను మార్చు కున్నాడు. తన శరీరాన్ని నాశనం చెయ్యకుండా ఇతరుల

సేవలో వినియోగించాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. ఆయన తన గ్రామానికి తిరిగివెళ్ళి అక్కడి ప్రజలకోసం పనిచెయ్యడం మొదలుపెట్టాడు. ఈ రోజున అన్నా హజారే ఎవరో ప్రపంచం మొత్తానికి తెలుసు. మనుష్యులు తమను ఉద్ధరించినవాడుగా ఆయనను చూస్తారు, గౌరవిస్తారు. తమ జీవితాలను చక్కగా రూపుదిద్దినందుకు ఆయనకు వంగి నమస్కరిస్తారు. ఏ శరీరాన్నైతే ఆత్మహత్య చేసుకుని కాకులకు, గ్రద్దలకు ఆహారంగా సమర్పించ దలుచుకున్నాడో అదే దేహం ఈ రోజున వేలమందిచేత గౌరవించబడుతోంది.

ఎవరైతే దేవుని మీద విశ్వాసం కలిగి ఉంటారో, బాధల ద్వారా మనం జీవితంలో పాఠాలు నేర్చుకోవాలన్న ఉద్దేశ్యంతో మనకు కష్టాలు దేవుడు కలిగిస్తాడని, తద్వారా తాము మరింత ఉన్నతిని సాధించగలుగుతామని భావిస్తారో, అటువంటివాళ్ళు తమను తాము భగవంతుడికి అర్పించుకుని, ఆత్మహత్య గురించి ఏ మాత్రమూ ఆలోచించరు. దేవుడు నీళ్ళు పీల్చుకునే ఒక పెద్ద స్పాంజిలాంటి వాడు లేదా షాక్‌ఎబ్జార్బర్ లాంటి వాడు. మీ బాధలను ఆయన మీద వదిలిపెట్టండి. సహాయం కోసం ఆయనను ప్రార్థించండి. కష్టాలను నిశ్చలమైన మనస్సుతో భరించే శక్తికోసం ప్రార్థించండి. బాధలు మబ్బులలాగా తొలగి పోతాయి. బాలభక్తుడైన ప్రహ్లాదుడు ఎన్ని బాధల్ని

అనుభవించాడు! అతడి కన్నతండ్రి అయిన హిరణ్యకశిపుడే అతణ్ణి నానారకాల హింసలకు, వేధింపులకు గురిచేశాడు. కానీ దేవుడి మీద అతడికున్న భక్తి ఎటువంటిదంటే భగవంతుడే వచ్చి అతణ్ణి కాపాడవలసి వచ్చింది.

మానవశరీరపు లోతుల్లో నెలకొని ఉన్న శాశ్వతమైన ఆ ఆత్మను తెలుసుకోవడమే మానవ జీవితపు పరమ గమ్యం. ఈ ప్రపంచంలో విజయం సాధించలేక మీరు నిస్పృహ చెందారనుకోండి. దాన్ని ఆశాజనకంగా (పాజిటివ్‌గా) తీసుకుని, ఈ ప్రపంచపు చిల్లర విషయాల కోసం జీవితాన్ని వృథా చెయ్యకూడదనీ, భగవంతుడు మిమ్మల్ని ఆధ్యాత్మికంగా మరింత ఉన్నతమైన విషయాలకోసం ప్రయత్నించమని సూచిస్తున్నాడనీ, తద్వారా పుట్టుక, చావు, రోగం, ముసలితనం, మొదలైన బాధలన్నింటినీ అధిగమించి, అనంతమైన శాంతి సంతోషాలను పొందాలని కోరుతున్నాడనీ భావించండి. బాధలనేవి మనస్సుకు, శరీరానికి సంబంధించినవి. కానీ మన లోపల ఉన్న ఆత్మకు ఇటువంటి బంధాలేవీ లేవు. మీ మనస్సును ఈ ప్రపంచం మీద నుండి ఆ దేవుని మీదకు మరల్చే వరాలుగా మీ బాధలను మలచుకోండి. తన మీద విపరీతమైన అనురాగాన్ని చూపుతున్నాడని బిల్వమంగళుణ్ణి అతడి భార్య చీవాట్లు పెట్టింది. దానితో

అతడొక గుణపాఠాన్ని నేర్చుకుని తన మనస్సుని భగవంతుడి వైపు మరల్చి గొప్ప యోగి అయ్యాడు. ఆత్మహత్య చేసుకోవడం ద్వారా సమస్యల నుంచి పారి పోవాలనుకునే వారికన్నా, బాధల నుంచి గుణపాఠాలు నేర్చుకోవాలనుకునేవారు ధన్యులు. ఆధ్యాత్మిక వికాసం కోసం శ్రమించడం ద్వారా సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారాలను కనుగొనడానికి ప్రయత్నించండి.

ఆత్మహత్య ద్వారా జీవితాన్ని అర్ధాంతరంగా ముగించే మనిషి దెయ్యమై పుడతాడని నానుడి. ప్రకృతి నియమాలను తన చేతిలోకి తీసుకున్నాడు గనుక తన జీవితకాలం పూర్తయ్యేవరకూ అతడికి కొత్త శరీరం లభించదు. అప్పటి వరకూ అతడొక సూక్ష్మశరీరంలో ఉండవలసిందే. ఇటు వంటి స్థితిలో అతడు దుర్భరమైన బాధలను అనుభవి స్తాడని చెపుతారు. చివరికి ఇంకొక శరీరాన్ని పొందినా తన సొంత శరీరాన్నే చంపుకున్న పాపానికి అతడి పూర్వ కర్మల ద్వారా వచ్చే ఫలాలను మరింత తీవ్రమైన బాధల రూపంలో అనుభవించవలసి వస్తుంది. కాబట్టి ఆత్మహత్య ద్వారా శరీరాన్ని నాశనం చేసుకోవడం కన్నా తెలివి తక్కువ పని మరొకటి లేదు. ధీరులైన వారు తమ స్వప్రయత్నం ద్వారా తమ పూర్వ కర్మలు ఇచ్చే ఫలాలను అనుభవిస్తారు. తమ శరీరాలను నాశనం చేసుకునే బదులు తమ బాధలకు మూలకారణమైన తమలోని

చెడుస్వభావాన్ని, చెడుముద్రలను, భక్తి, ధ్యానం, శాస్త్రాల అధ్యయనం, మంచిపనులు చేయడం మొదలైన వాటి ద్వారా నాశనం చేస్తారు.

మీరు ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి దారితీసే కొన్ని పరిస్థితుల్ని, వాటిని ధైర్యంగా ఎలా ఎదుర్కోవచ్చునో ఇప్పుడు చర్చిద్దాం.

ఒకటవ సమస్య : నేను చాలా నిరాశలో ఉన్నాను. నాకు ఇంకెంతమాత్రం జీవించాలని లేదు. నా కలలన్నీ చెదిరి పోయాయి. నా హృదయాన్ని అర్పించిన వ్యక్తిని పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకున్నాను. కానీ నా తలరాతలో ఆ అదృష్టంలేదు!

పరిష్కారం: పుట్టుక, చావు, వివాహం అనే మూడు విషయాలు మన తలరాత ద్వారా జరిగేవి. వాటిలో మన ప్రమేయం ఏమీ లేదు. మీరు ఎవరిని పెళ్ళి చేసుకోవాలన్న విషయాన్ని భగవంతుడు ముందే నిశ్చయించాడు. భగవంతుడికి అన్నీ తెలుసు. మీకు తగిన జీవిత భాగస్వామి ఎవరో ఆయనకు తెలుసు. మీరు మీ శక్తికొద్దీ ప్రయత్నించినా మీ ప్రేమవ్యవహారం మీకు అను కూలించకపోతే భగవంతుడికి మీ ప్రతిపాదన నచ్చలేదని అర్థం చేసుకోండి. తాత్కాలికమైన అనురాగంతో మీరు

నిరాశచెందినట్టు భావించవచ్చు. కానీ కాలక్రమేణా మీ మంచికోసమే ఆ వ్యక్తితో మీ వివాహం జరగలేదని తెలుస్తుంది. మనుష్యులకు ఉండే ముందుచూపు చాలా తక్కువ. మనం సుదూరమైన భవిష్యత్తులోకి చూడలేము. కానీ భగవంతుడికి అన్నీ తెలుసు. మీరు ఇష్టపడిన వ్యక్తితో మీ పెళ్ళి జరిగివుంటే, బహుశా పెళ్ళి తర్వాత కొన్ని తీవ్రమైన సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అవి మీకు మరింత బాధను కలిగించవచ్చు. అందుచేతనే ప్రేమవివాహాలు ప్రతిసారీ విజయవంతం కావు.

రెండవ వైపున, మీరెంత స్వార్థపరులో చూశారా! మీరు ఎంతసేపూ, మీ సుఖం గురించి, మీ విజయం గురించి, మీ కోరికల గురించి, మీ పెళ్ళి గురించి ఆలోచిస్తున్నారే! మీ తల్లిదండ్రుల మాటేమిటి? మీకు జన్మనిచ్చి, ప్రేమతోనూ, ఆప్యాయతతోనూ పెంచి పెద్ద చేసిన మీ తల్లిదండ్రుల గురించి ఒక్కసారైనా ఆలోచించ కుండా ఆత్మహత్య చేసుకోవడం సమంజస మేనా? మీ ఆత్మహత్య వారికి ఎంత దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుందో ఆలోచించారా? మీ ఎడబాటును భరించలేక వారి బాధాతప్త హృదయం ఏ రోజునైనా ఆగిపోతుందేమోనని మీరు ఆలోచించారా?

రెండవ సమస్య: నేను ఘోరమైన పాపం చేశాను. నేను చేసిన పనికి చాలా బాధపడుతున్నాను. ఇటువంటి విషయాలను నా తల్లిదండ్రులతో చెప్పలేను. నేను చాలా నిస్పృహ చెందాను. ఇటువంటి నికృష్టమైన జీవితాన్ని గడపడం కన్నా చావడం మేలు.

పరిష్కారం: ఆత్మహత్య చేసుకోవడం ద్వారా మీ సమస్యను ఎలా పరిష్కరించగలమని అనుకుంటున్నారు. మీరు ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి కారణం ఏదో ఒకరోజు అందరికీ తెలియకపోదు. అది మీకు, మీ కుటుంబానికి తలవంపులు తెచ్చిపెడుతుంది. మీరు తప్పించుకోగలనని అనుకున్నా తప్పించుకోలేరు. ఒకవేళ మీరు ఇతరుల నుంచి తప్పించుకున్నా మీ కర్మఫలం నుంచి మీరు తప్పించుకోలేరు. పైపెచ్చు, మీరు మీ శరీరాన్ని చంపడం ద్వారా హత్యతో సమానమయిన ఇంకొక పాపాన్ని కూడా చేస్తున్నారు. మీరు ఈ శరీరాన్ని తయారు చెయ్యలేదు కదా! దాన్ని నాశనం చేసే హక్కు మీకెక్కడిది?

పాపాలను పుణ్యాలుగా మార్చేశక్తి మీలోనే ఉందని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుపెట్టుకోండి. ఒక మనిషిని పాపి అనడమే మహాపాపమని వివేకానంద స్వామి చెప్పారు. మీరు పాపం చెయ్యలేదు, అజ్ఞానంతో పొరపాటు చేశారు, అంతే! ఏ మానవుడికైనా అది సహజం. ప్రతి మహాత్ముడికీ ఒక చరిత్ర,

ప్రతి పాపికీ ఒక భవిష్యత్తు ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. ఎల్లకాలం నిలిచివుండే పాపం ఏదీ లేదు. మనం చేసిన తప్పుల్ని సరిదిద్దుకోవచ్చు. ఇప్పుడు మీకు ఏది మంచిదో, ఏది చెడ్డదో తెలుసు కదా! మళ్ళీ అటువంటి పొరపాట్లు ఎప్పటికీ చెయ్యనని ఒట్టుపెట్టుకోండి. అలా మీ ఆలోచనలని, పనుల్ని మార్చుకుంటే ఒక జాజ్జ్వల్య మానమైన భవిష్యత్తు మీ ముందు ఉంటుంది. మీ ప్రవర్తనను, ప్రవృత్తిని మార్చుకోవడం ద్వారా మీ మొత్తం వ్యక్తిత్వాన్నే మీరు రూపాంతరం చెందించగలుగుతారు. రత్నాకరుడు వాల్మీకిగా రూపొందిన కథ మనందరికీ తెలుసుకదా!

vaaradhionline.com

మూడవ సమస్య: నేను చాలా నిరాశ చెంది ఉన్నాను. ఇతరులకన్నా తక్కువవాణ్ణి అన్న నా ఆత్మన్యూనతా భావం వల్ల నాకు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తోంది. నా స్నేహితు లంతా ఉద్యోగాలలో బాగా స్థిరపడ్డారు కానీ నేను మాత్రం మామూలు ఉద్యోగం కూడా సంపాదించలేకపోయాను. నా తల్లిదండ్రులు నా మీద గంపెడు ఆశలు పెట్టుకున్నారు. నా భవిష్యత్తు గురించి ఎప్పుడు చెవిలో పోరుపెడుతూ ఉంటారు.

పరిష్కారం: ఈ ప్రపంచంలో కోట్లాదిమంది పిడికెడు మెతుకులకోసం బ్రతుకుపోరాటం సాగిస్తున్నారనీ, నిలువ

నీడలేక రోజులు గడుపుతున్నారనీ నీకు తెలియదా? వారికన్నా నీ పరిస్థితి చాలా మెరుగు కదా! నీ అవసరాలన్నింటినీ తీర్చే మంచి తల్లిదండ్రులను నీకు ఇచ్చినందుకు భగవంతుడికి కృతజ్ఞుడై ఉండు. నీ కాళ్ళ మీద నువ్వు నిలబడడానికి వీలుగా వాళ్ళు నీకు విద్య నేర్పించారు. ఇతరులతో నిన్ను పోల్చుకోవలసిన అవసరం ఏమిటి? నువ్వు ఇతరుల కన్నా విభిన్నమైన వాడివనీ, గొప్పతనాన్ని సాధించడానికి పుట్టాననీ ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకో. ఇతరులతో పోల్చుకోవడం కానీ, పోటీపడడం కానీ, ఇతరులను అనుకరించడం కానీ చెయ్యవద్దు. నీవొక విశిష్టమైన వ్యక్తివి. అందుచేత నీ శక్తిసామర్థ్యాలమీద నమ్మకాన్ని కలిగివుండు. ఎప్పుడూ ఉద్యోగం సంపాదించాలనే ధ్యాస ఎందుకు? బానిస కావాలని ఎందుకీ తాపత్రయం. నీ మీద విశ్వాసాన్ని కలిగివుండి ఇతరులకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించు. ఏ పనీ చిన్నది కాదు. ఏ పనీ గొప్పది కాదు. ఒక పనిని చేసేవాడు ఆ పనిని గొప్ప దాన్ని లేదా తక్కువదాన్ని చేస్తాడు. కష్టపడి పనిచెయ్యి! అతి చక్కగా చేసి పరిపూర్ణతను సాధించు! లోతుగా ఆలోచించి, మీ సాంప్రదాయమైన వ్యాపారాన్నిగానీ, వ్యవసాయాన్నిగానీ, ఏదైనా సరే ఒక దాన్ని చేపట్టు. నీవు చిత్తశుద్ధితో, నిజాయితీతో పనిచేస్తే తప్పక విజయం సాధిస్తావు.

వ్యాపారవేత్త అయిన శ్రీజి.పుల్లారెడ్డిగారు వెయ్యి రూపాయల పెట్టుబడితోనే వ్యాపారాన్ని మొదలుపెట్టారన్న సంగతి మీకు తెలియదా? కానీ ఆయన ఎలా విజయం సాధించారు. నిజాయితీ, చిత్తశుద్ధి, అంకితభావం, కఠోర పరిశ్రమ, మాట నిలబెట్టుకోవడం – విజయాన్ని సాధించి పెట్టేవి ఇవే! శారీరక శ్రమ చెయ్యడానికి సిగ్గుపడకూడదు. ఇతరదేశాలలో ఏ పని చెయ్యడానికైనా విద్యార్థులు సిద్ధంగా ఉంటారు. హోటళ్ళలో, పెట్రోలు పంపులవద్ద, చివరకు ఇళ్ళలో పనిమనుషులుగా పని చెయ్యడానికి కూడా వాళ్ళు వెనుకాడరు. మనమే ఎప్పుడూ చొక్కా నలగకుండా ఉండే ఉద్యోగాలు కావాలనుకుంటాం. మానమర్యాదల గురించి నానా హైరానా పడతాం. “నేను అంత గొప్పవాణ్ణి! ఇటువంటి ఉద్యోగం ఎందుకు చేస్తాను?” అనే మనస్తత్వాన్ని వదలిపెట్టండి. ఏ పని చెయ్యడానికైనా సిద్ధంగా ఉండండి. కానీ ఆ పనిని పూర్తి అంకితభావంతో, నిజాయితీతో చేస్తే మీరు తప్పక విజయం సాధిస్తారు. మీ తల్లిదండ్రులమీద ఆధార పడవద్దు. మిమ్మల్ని వాళ్ళు ఎంతకాలం పోషిస్తారు? సంపాదిస్తూ చదువుకోండి. మీరు చెయ్యడానికి సిద్ధపడితే చాలా అవకాశాలు లభిస్తాయి. మిమ్మల్ని సృష్టించిన భగవంతుడు మీ ప్రయత్నాలలో సహాయపడడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాడు. తమకు తామే సహాయం

చేసుకునే వాళ్ళకు భగవంతుడు తప్పక సహాయపడతాడు. గుండె నిబ్బరాన్ని పోగొట్టుకోవద్దు. ఓరిమితో మీ పోరాటాన్ని సాగించండి. మీరు తప్పక విజయం సాధిస్తారు. ఉద్యోగం కోసమో, డబ్బుకోసమో ఆత్మహత్య చేసుకోవడం చాలా తెలివితక్కువతనం. డబ్బు మనిషిని తయారుచేస్తుందన్న విషయం మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారా? మనిషే డబ్బును తయారుచేస్తాడు. సోమరితనాన్ని విడిచిపెట్టండి. అవకాశాల కోసం వేచి చూడకండి. అవకాశాలను సృష్టించుకోండి. విశ్వాసాన్ని, ధైర్యాన్ని కలిగిఉండండి. కష్టనష్టాలను సహించడానికి సిద్ధపడండి! సవాళ్ళను ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి. మీరు తప్పక విజయం సాధిస్తారు. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ, ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఆత్మహత్య అన్న ఆలోచనను మనస్సులోకి రానివ్వకండి. మీరు గొప్ప కార్యాలను సాధించబోతారన్న దృఢమైన నమ్మకాన్ని కలిగి ఉండండి.

నాలుగవ సమస్య: నాకు పరీక్షలలో చాలా తక్కువ మార్కులు వచ్చాయి. తల్లిదండ్రులకు కనపడాలంటే భయంగా ఉంది. వాళ్ళు నన్ను తిడతారు. నేను వాళ్ళకు నా ముఖం ఎలా చూపించను? నాకు చాలా నిస్పృహగా ఉంది. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ఉంది.

పరిష్కారం: మీరు పరీక్షల కోసం బాగా చదివారు. మీరు తెలివిగలవారని, చిత్తశుద్ధి, నిజాయితీ గలవారనీ

మీ తల్లిదండ్రులకు తెలుసు. వాళ్ళు మిమ్మల్ని తిడతారని ఎందుకనుకోవాలి? తక్కువ మార్కులు రావడానికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఒకవేళ మీ తల్లిదండ్రులు చీవాట్లు పెట్టినా ఏమిటి తప్పు? మీకు చక్కగా విద్యను అందించి, భవిష్యత్తులో మీకు ఎటువంటి దిగులూ కలగకుండా చూడాలన్నదే వాళ్ళ కోరిక. మీరు జీవితంలో చక్కగా స్థిరపడాలన్నదే వాళ్ళ కోరిక. వాళ్ళు మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నారు కాబట్టి మిమ్మల్ని చీవాట్లు పెట్టే హక్కు వారికి ఉంది. మరీ అంత నాజూకుగా ఉండకండి. భరించండి. మీ శక్తికొద్దీ ప్రయత్నించానని వారితో చెప్పండి. వచ్చేసారి మీకు తప్పక మంచిమార్కులు వస్తాయని వారితో చెప్పండి. భయపడకుండా, మీ మనస్సు విప్పి మీ తల్లిదండ్రులకు చెప్పండి. మీ పాఠశాల లోనూ, కళాశాలలోనూ మీరు చదువుతున్న బోధనాంశాలు అతి కష్టంగా తోస్తే వాటిని మార్చుకుంటానని అడగండి. ప్రతివిద్యార్థీ మొదటి ర్యాంకు సాధించలేడు. వందమందిలో మొదటి ర్యాంకులు సాధించేవారు పదిమందే ఉంటారు. మిగిలిన తొంభైమంది సంగతి ఏమిటి? ఆ తొంభైమంది విలువలేని వాళ్ళని, పనికిమాలిన వాళ్ళని మీ ఉద్దేశ్యమా? వాళ్ళు ఇంకొక విషయంలో ఎలా గొప్పగా వికసించగలరో ఎవరికి తెలుసు? మీ కౌశలం, నైపుణ్యం ఎక్కడ ఉన్నాయో వెతికి చూసుకోండి. మీరు చదువులో

రాణించలేక పోవచ్చు. కానీ మీరు ఒక మంచి చిత్రకారుడుగానో, గాయకుడుగానో, కవిగానో, ఆటగాడుగానో, రాజకీయ నాయకుడుగానో, వ్యాపారిగానో వెలుగొందుతారేమో ఎవరికి తెలుసు. రకరకాల అవకాశాలు ఉన్నాయి. మీ జీవిత గమ్యాన్ని గురించి మీ తల్లిదండ్రులకు చెప్పి ఒప్పించండి. వాళ్ళు మీ విన్నపాలను తప్పక వింటారు. వారి తాహతుకు తగినట్టు ఉంటే తప్పక మీకు సహాయం చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తారు. చాలా మంది గొప్పశాస్త్రవేత్తలు పాఠశాలలో చదువు అబ్బక, మానేసిన వారే, కానీ వాళ్ళు గొప్పవారయ్యారుకదా! వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలకు మీ మనస్సులలో చోటివ్వకండి! కలలోనైనా ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించకండి! ఈ పరీక్షలనేవి చాలా చిన్న విషయం. నిజజీవితంలో ఎన్నో పరీక్షలు వ్రాయవలసి ఉంది! మీరు మానసికంగా బలహీన పడిపోతే నిజజీవితంలోని సమస్యల్ని ఎలా ఎదుర్కోగలరు? మీ బాధ్యతను జాగ్రత్తగా నిర్వర్తించి, మీరు సాధించినదానితో తృప్తిపడండి. మరొకసారి, ఇంకొక సవాలును ఎదుర్కొన్నప్పుడు మరింత బాగా పని చెయ్యండి, మరింత కష్టపడండి, విశ్వాసంతో పనిచేసి ఇతరులకన్నా మీరు ఏ విధంగానూ తక్కువవారు కాదనీ మీ చేతల ద్వారా ఋజువు చెయ్యండి. జీవితంలో పైకి వచ్చేందుకు అనుసరించవలసిన పద్ధతి ఇదే కానీ

జీవితాన్ని అంతం చేసుకోవడం కాదు. జీవితాన్ని అలా వృథా చెయ్యడం కోసం భగవంతుడు మనకు జన్మ నివ్వలేదు.

ఆత్మహత్యకు పురికొల్పే ఆలోచనల్ని అధిగమించడం ఎలా?

కొన్ని సలహాలు :

శారీరకంగా, మానసికంగా కలిగే భరించలేని బాధలు ఆత్మహత్యకు దారితీస్తాయి. అటువంటి బాధలకు గురికాని వాళ్ళెవరైనా ఉన్నారా? లేరు! కాబట్టి అటువంటి బాధలను భరించే శక్తిని పెంపొందించుకోవడం తెలివైన పనికదా! భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు, "ఇంద్రియాలు, ఇంద్రియవస్తువులను తాకినప్పుడు మనిషి వేడి, చలి, సుఖం, నొప్పి మొదలైన అనుభూతుల్ని పొందుతాడు. అవి వస్తూ, పోతూ ఉండే తాత్కాలికమైన విషయాలు. కాబట్టి వాటిని భరించడం నేర్చుకో," అని బోధించాడు. ఎవరైనా, "నీవు తెలివితక్కువ వాడివి, పోకిరివాడివి, మందమతివి, పనికిమాలిన వాడివి! ఫో ఇక్కడ నుంచి!" అని అన్నారనుకోండి. ఏం జరుగుతుంది? నిజమే, అవి కరుకైన మాటలే. అవి కర్ణభేరి మీద పడిన వెనువెంటనే ఒక ప్రతిస్పందన కలుగుతుంది. మనిషి హింసాత్మకంగా

తయారవుతాడు. కానీ ఆలోచించండి! మన మనశ్శాంతి వేరొకరి జేబులో ఉందా!? కాబట్టి ఒక చెవిటివాడిలాగా ప్రవర్తించండి. అతడు పలికిన ఏ వొక్క మాటను కూడా మీరు తీసుకోలేదని భావించండి. అప్పుడు ఎటువంటి ప్రతిచర్య, నిస్పృహ కలగవు. కొద్దిసేపటిలోనే మీరు మామూలు మనుష్యులు కాగలుగుతారు. మీరు మాట్లాడ కుండా ఉంటే అవతల మనిషి తన అమర్యాదకరమైన ప్రవర్తనకు బాధపడి మిమ్మల్నే క్షమించమని కోరతాడు.

బాధలనేవి పుట్టిన ప్రతివారికీ తప్పనిసరి. కానీ అవి ఎల్లకాలం ఉండవు, అన్నదొక్కటే మనకు గల ఆశ. కాబట్టి వాటిని నిబ్బరంగా భరిద్దాము. దివ్యజనని శ్రీశారదాదేవి మనకు ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తూ, “ఎల్లకాలం బాధపడేవాడెవ్వడూ ఉండడు. ఈ భూమి మీద ఉన్నన్ని రోజులూ బాధపడే వాడెవ్వడూ ఉండడు. ప్రతి పనీ దాని ఫలితాన్ని తిరిగి ఇస్తుంది. అదే విధంగా మనిషికి తగినట్లుగా అవకాశాలు వస్తాయి” అని బోధించారు. సీతామాత ఎన్నిబాధలు అనుభవించిందో చూశారా! గొప్పవారందరూ, అవతారాలు, మతప్రవక్తలతో సహా అందరూ ఘోరమైన కష్టాలను అనుభవించారు. అయితే వాటిని వారు కిమ్మనకుండా జీర్ణం చేసుకున్నారు. అత్యంత దుర్భరమైన బాధలలో కూడా వారి మనస్సులు నిశ్చలంగా ఉండిపోయాయి.

శంకరాచార్యులు, తాము వ్రాసిన వివేకచూడామణి అన్న గ్రంథంలో 'తితిక్ష' అనే మాటకు అద్భుతమైన వ్యాఖ్యానాన్ని ఇచ్చారు. అన్నిరకాల బాధలనూ ఏ విధమైన ప్రతిస్పందనలు, నిందారోపణలు, ఏడుపులు లేకుండా సహించడమే తితిక్ష లేదా భరించడమని అంటారు.

ఒక సమస్యకు పరిష్కారం దాని నుంచి పారిపోవడం కాదు. కానీ దాన్ని ధైర్యంతో ఎదుర్కోవడం, అదే తితిక్ష అంటే.

ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపించే ఆలోచనలను అధిగమించేందుకు కొన్ని సూచనలు.

1) మీ ఆలోచనలను, భావోద్రేకాలను అణచిపెట్టకండి. మీరు చనువుగా ఉండే మనిషితో మనస్సు విప్పి చెప్పండి.

2) ఇంట్లో ఒక మూల కూర్చొని ఆ సమస్యను గురించి అదే పనిగా ఆలోచించవద్దు. ఏదో ఒక పనికి వచ్చే పనిలో నిమగ్నమవ్వండి. వీలయినంత వరకూ ఒంటరిగా ఉండవద్దు.

3) మీ హృదయాన్ని విప్పి చెప్పుకోవడానికి ఏ మనిషీ దొరకకపోతే భగవంతుడికి ప్రార్థన చెయ్యడం ద్వారా, ఆయనకు మీ మనస్సు విప్పి చెప్పుకోవడం ద్వారా మీ గుండెలోని బరువును దించుకోవచ్చు.

4) ఆశాజనకంగా (పాజిటివ్‌గా) ఆలోచించండి - బాధలనేవి మారువేషంలో వచ్చే వరాలు. మీరు ఇంతకు ముందు చేసుకున్న కర్మ యొక్క ప్రభావాన్ని వదిలించేందుకు అది ఒక పద్ధతి. ఆ బాధలలో నుంచి గుణపాఠాలు నేర్చుకోండి. భగవంతుడొక్కడే సత్యం, మిగిలినదంతా అసత్యం అన్న దృఢనిశ్చయాన్ని కలిగి ఉండండి. మీ మనస్సును దేవునివైపు మరల్చండి. బాధలనుంచి పారిపోకుండా వాటిని భరించే శక్తిని ఇవ్వమని ప్రార్థించండి.

5) భక్తి సంగీతాన్ని వినడం, ఉత్తేజాన్నీ, బలాన్నీ ఇచ్చే సాహిత్యాన్ని చదవడం, గొప్ప వ్యక్తుల ఉపన్యాసాలు వినడం మిమ్మల్ని వ్యతిరేకపు ఆలోచనల నుండి కాపాడతాయి.

6) అప్పుడప్పుడు పవిత్రమైన స్థలాలను దర్శించండి. అవి ఆధ్యాత్మిక శక్తి జనక యంత్రాలలాంటివి. అటువంటి చోట మీ మనస్సు(బ్యాటరీ)లో కొత్త శక్తిని ఎక్కించుకోవచ్చు.

7) సత్పురుషుల సాంగత్యం కోసం ప్రయత్నించండి. నిస్పృహలో ఉన్న మీ మనస్సుకు వారి సలహా చక్కగా పని చేస్తుంది.

8) మనుష్యులతో వ్యవహరించేటప్పుడు అతి జాగ్రత్తగా వారిని గమనించి మసలుకోండి. తెలివితక్కువతనంతో స్వార్థపరులైన మనుష్యుల చేత మోసపోకండి. చాలాసార్లు ఆలోచించకుండా తొందరపడి చేసే పనులే అన్నిరకాల కష్టాలకూ కారణమవుతాయి.

9) ఈ విశ్వానికంతటికీ సృష్టికర్త భగవంతుడే! మనమందరమూ ఆయనకు చెందినవారమే. ఆయనలో దృఢమైన విశ్వాసాన్నీ, చలించని భక్తినీ కలిగి ఉండండి. ఆయన మనల్ని సృష్టించాడు. కనుక మనల్ని రక్షించడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాడు. ఒక చీమ కాలిసవ్వడిని కూడా ఆయన వినగలడు. ఆయనను చిత్తశుద్ధితో పిలిచే వారిని ఎన్నటికీ విడిచిపెట్టిపోడు. కాబట్టి సుఖంలోనూ, దుఃఖంలోనూ కూడా ఆయనను చిత్తశుద్ధితో వదిలిపెట్ట కుండా ప్రార్థించండి.

10) ఎల్లప్పుడూ "నేను ఈ శరీరాన్ని కాదు - ఈ శరీరంలో ఉన్నానంతే!" అని భావించండి. మన శరీరం దాని స్వభావాన్ని అనుసరించి బాధల్ని అనుభవించి, కృశించి, చనిపోవలసిందే. కానీ లోపలి ఆత్మ ఈ మార్పులలో ఎటువంటి సంబంధమూ లేకుండా అనంత సచ్చిదానందంలో మునిగి ఉంటుంది. నిరంతరం అభ్యాసం చెయ్యడం ద్వారా ఈ శరీరస్పృహను అధిగమించి అనంత మైన ఆనందానికి నెలవు అయిన ఆత్మలోనే మనస్సును నిలిపి ఉంచండి.

***

నాలుగవ భాగం

బ్రహ్మచర్యం వల్ల కలిగే శక్తి

vaaradhionline.com

మన జీవితలక్ష్యం మోక్షం. బ్రహ్మచర్యాన్ని అవలంబించ కుండా, అంటే కామ సంబంధమైన కోరికలను పరిపూర్ణంగా అదుపు చెయ్యకుండా దాన్ని ఎప్పటికైనా సాధించగలమా? అందుచేతనే మన బాలురమీద, యువతమీద వారి విద్యార్థి జీవితంలో తప్పనిసరి నియమంగా (బ్రహ్మచర్యాన్ని) విధిస్తారు.

- స్వామి వివేకానంద

బ్రహ్మచర్యంవల్ల కలిగే శక్తి పరిచయం

ఈనాటి యువత మనస్సులమీద పాశ్చాత్య సంస్కృతి యొక్క ప్రభావం అన్ని ప్రమాదస్థాయులనూ దాటి పోతోంది. వారి జీవితాలనే చుక్కానిలేని పడవలు ఈ భౌతికవాద ప్రపంచంలో దిక్కు తెలియక కొట్టుకు పోతున్నాయి. భారతదేశ భవిష్యత్తుకు నిర్మాతలయిన యువత ఏ లక్ష్యం లేకుండా తిరుగుతున్నారు. కామ సుఖాల యొక్క హానికరమైన ప్రభావం నుంచి ఈ తాజా పుష్పాలను కాపాడకపోతే వారికి ఏమవుతుందోనన్నదే మనకు అత్యంత భయాన్ని కలిగించే విషయం. కామ లోభాలు అనే కార్చిచ్చు యువసమాజాన్ని చుట్టుముడు తోంది. కొత్తగా గొప్పలు చెపుతున్న ఆధునిక సంస్కృతికి యువత బాధితులుగా తయారవుతున్నారు. యువత అన్నిరకాల వ్యసనాలకూ బానిసలై శారీరకంగా, మానసికంగా, మేధాపరంగా, ఆధ్యాత్మికంగా బలహీనులు అవుతున్నారు. తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, ఉపాధ్యాయుల నుండి తగిన మార్గదర్శకత్వం కొరవడడంతో వాళ్ళు తమ యువశక్తిని వృథా చేసుకుంటూ శారీరక, మానసిక రోగాలను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. విద్యార్థులు తమ ప్రధానమైన బాధ్యతలయిన చదువుకోవడాన్ని, తమను

తాము స్వాధీనంలో ఉంచుకోవడాన్ని, ఏకాగ్రతల ద్వారా జ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను సంపాదించడాన్ని మర్చిపోతున్నారు. తమ అతివిలువైన కాలంలో అధికభాగాన్ని వినోదాలతో, కులాసాలతో వృథాచేస్తున్నారు. మన పూర్వీకులు ఆచరించి చూపి, బోధించిన నైతిక, ఆధ్యాత్మిక విలువలను ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా గుడ్డిగా పాశ్చాత్య సంస్కృతిని అనుసరిస్తున్నారు. ఫలితమేమంటే సర్వత్రా నైతిక, ఆధ్యాత్మిక పతనం కానవస్తోంది. వివేకానంద స్వామి ఈ అపాయాన్ని ముందుగానే కనిపెట్టారు. అందుకే ఆయన, "కానీ గుర్తుంచుకోండి! వస్తుసంపదల కోసం ప్రాకులాడే పాశ్చాత్య నాగరికత వెంటపడి, ఆధ్యాత్మికతను వదిలిపెట్టి పరుగులు తీస్తే, దానికి ఫలితంగా మూడు తరాలలో మీ భారతజాతి అంతరించి పోతుంది. ఎందుకంటే, అప్పుడు ఏ పునాది మీద మీ జాతీయసౌధం నిర్మించబడిందో అదే క్రుంగి పోతుంది. దానికి ఫలితంగా సర్వత్రా వినాశం జరుగుతుంది."

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను పోదుపు చెయ్యకుండా ఏ గొప్పపనినైనా సాధించడం సాధ్యం కాదు. ఏ గొప్ప పనిని సాధించడానికైనా సరియైన తరుణం యౌవ్వనమే. జీవితంలో మొదటి 25 నుంచి 30 సంవత్సరాలు నేర్చుకోవడం కోసం ఉద్దేశించబడ్డాయి. సనాతన విద్యావిధానంలో విద్యార్థులను బ్రహ్మచారులు అనేవారు. బ్రహ్మచర్యం లేని విద్యార్థి రసంలేని పండులాంటివాడు; పరిమళం లేని పువ్వులాంటివాడు;

దేవతామూర్తి లేని గుడివంటివాడు; జీవం లేని శరీరం వంటివాడు. బ్రహ్మచర్యం, విద్యార్థి జీవితం – రెండూ చేదోడువాదోడుగా సాగుతాయి. డబ్బుకోసం, కామ సుఖాల కోసం పరుగులు తీస్తూ, సుఖాలు, వినోదాల కోసం సమయాన్ని వెచ్చించడం నిజంగా ఆ ఆదర్శం నుండి దిగజారినదానికి నిదర్శనం. అటువంటి విద్యార్థులు చెదిరి పోయి, అల్లకల్లోలంగా ఉండే తమ చంచలమైన మనస్సులతో ఏకాగ్రతను సాధించలేరు. మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యకుండా గొప్ప పనులు సాధ్యం కావు. వివేకానంద స్వామి, "నా దృష్టిలో విద్యలో సారమంతా మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యడం లోనే ఉంది కానీ సమాచారాన్ని సేకరించడంలో లేదు," అని చెప్పారు.

ఈనాడు మన యువత ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు మూలకారణం కామసంబంధమైన కోరికలు, భయం. చాలామందికి బ్రహ్మచర్యం మీద, దానిని ఆచరించడం మీద ఏదో తెలిసీతెలియని అవగాహన మాత్రమే ఉంది. బ్రహ్మచర్యాన్ని ఎలా సాధన చెయ్యాలి అన్న విషయాన్ని గురించి విద్యార్థులు తరచూ అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పడానికి ఇప్పుడు ప్రయత్నిస్తాము.

1వ ప్రశ్న: బ్రహ్మచర్యం అంటే ఏమిటి?

సమాధానం : ఆలోచనలో, మాటలలో, పనులలో కామ సుఖాల జోలికిపోకుండా తనను తాను అదుపు చేసు

కోవడమే బ్రహ్మచర్యం. బ్రహ్మచర్యం అంటే లైంగి కావయవాలను అదుపులో పెట్టుకోవడమే కాక మిగిలిన ఇంద్రియాలను కూడా స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలి. బ్రహ్మచర్యం అనే మాటకు బ్రహ్మానుభూతికి అంటే దేవుణ్ణి ప్రత్యక్షం చేసుకోవడానికి దారితీసే జీవన విధానమని అర్థం.

2వ ప్రశ్న: ఈ ఆధునిక యుగంలో బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం సాధ్యమేనా?

సమాధానం: చెయ్యాలన్న సంకల్పం ఉంటే చేసేందుకు ఏదోవొక పద్ధతి తప్పక దొరుకుతుంది. జీవితంలో సాధించలేనిది ఏదీ లేదు. బ్రహ్మచర్యం సాధ్యమే కాక మనిషి వ్యక్తిత్వం, సత్-శీలం సర్వతోముఖంగా చక్కగా పెంపొందడానికి అత్యవసరం కూడా. వీర్యాన్ని పోనివ్వ కుండా నిలపడమే జీవితం, వీర్యాన్ని పోగొట్టి నష్టపరచడమే మరణం. బ్రహ్మచర్యం వల్ల కలిగే శక్తిని తెలుసుకున్నవాడు దాని కోసం ఎటువంటి వెల చెల్లించవలసి వచ్చినా లెక్క చెయ్యకుండా సాధన చెయ్యడానికి తన శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తాడు. వివేకానంద స్వామి ఏమి చెప్పారో తెలుసా? "చూశారా! కఠినమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆచరించడం ద్వారా అతి కొద్ది సమయంలోనే మనకు కావలసిన జ్ఞానాన్నంతా నేర్చుకోవచ్చును. ఒకసారి విన్నా, తెలుసుకున్నా చాలు ఎన్నటికీ మరిచిపోని అఖండమైన

జ్ఞాపకశక్తి కలుగుతుంది. ఈ బ్రహ్మచర్యం కొరవడడం వల్లనే మన దేశంలో అన్నీ వినాశపుటంచులకు చేరు కున్నాయి.

3వ ప్రశ్న: బ్రహ్మచర్యం వల్ల కలిగే లాభాలేమిటి?

సమాధానం: అది ఏకాగ్రతాశక్తినీ, జ్ఞాపకశక్తినీ పెంపొందిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి ద్వారానే వేదవిజ్ఞానం మనకు తరతరాలుగా అందివస్తోంది. కఠినమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని అవలంబించడం ద్వారా ఆ రోజులలో విద్యార్థులు మొత్తం వేదాలను తమ జ్ఞాపకంలో ఉంచుకోగలిగేవారు. లైంగికశక్తిని ఓజశ్శక్తిగా మార్చినప్పుడు అది మెదడునూ, నాడీవ్యవస్థనూ మరింత బలమైనవిగా చేస్తుంది. జీవితంలోని సవాళ్ళను ఎదుర్కొనే విధంగా మానసికశక్తిని పెంపొందించడానికి అది సహాయపడడమే కాక మన బుద్ధికి మరింత పదును పెడుతుంది. కోపం, ద్వేషం, అసూయ మొదలైన ఉద్రేకాల అదుపుకు సహాయపడుతుంది. అది బ్రహ్మచారి యొక్క ఆలోచనాశక్తిని, సృజనాత్మకశక్తిని మరింత పెంచి, అతడు గొప్ప నైపుణ్యాన్ని, కల్పనాశక్తిని ప్రదర్శించేందుకు సహకరిస్తుంది. బ్రహ్మచర్య సాధన మనిషి యొక్క శారీరక ఆరోగ్యాన్ని, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించి, అన్నిరకాల రోగాలనూ దూరంగా ఉంచుతుంది. మానసిక సమస్యలలో అత్యధికభాగం జంతుసహజమైన కామసంబంధమైన కోరికల వల్లనే కలుగుతాయి. కామ సుఖాలను గురించి

అదేపనిగా ఆలోచించడంవల్ల మానసిక సమస్యలు తలెత్తు తాయి. అయితే వాటిని బ్రహ్మచర్య సాధన ద్వారా సులభంగా వదిలించుకోవచ్చు. చిట్టచివరిగా బ్రహ్మచర్యం దేవతల లక్షణాలయిన ప్రేమ, కరుణ, భక్తి, నెమ్మదితనం, ధైర్యం, విశ్వాసం, నిర్భయత్వం, సహనం, సంతృప్తి, మనోనిశ్చలత మొదలైన లక్షణాలను కలిగించడమే కాక ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని కలిగిస్తుంది.

4వ ప్రశ్న: అందరూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే మరి సృష్టి ఎలా కొనసాగుతుంది?

సమాధానం: మనం ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించలేదు కదా! మరి అది ఎలా కొనసాగుతుందన్న దిగులు మన కెందుకు? దీన్ని సృష్టించింది దేవుడు కనుక దాని సంగతి ఆయన చూసుకుంటాడు. పైగా మనం ఉద్యోగాన్ని ఎంచుకునేటప్పుడు గానీ, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు కావాలని ప్రయత్నించేటప్పుడుగానీ ఇలా ఆలోచించడం లేదు కదా! మనుష్యులు వేర్వేరు మనస్తత్త్వాలతో, స్వభావాలతో జన్మిస్తారు. ఒక మనిషి మనస్సు తమస్సులో మునిగి పోయి ఉన్నప్పుడు, అతడికీ, జంతువుకీ ఎటువంటి తేడా లేనట్లే. అటువంటి మనుష్యులు జంతుస్వభావం వల్ల బ్రహ్మచర్యం అనే ఆదర్శాన్ని గురించి కనీసం ఆలోచించ లేరు కూడా!

5వ ప్రశ్న: బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలంటే జీవితమంతా పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఉండిపోవాలా?

సమాధానం: ఉన్నతమైన జీవితాదర్శాలను సాధించాలనుకునే వారు, తగినంత శక్తి ఉన్నవారు బ్రహ్మచారులుగా ఉండదలిస్తే తప్పకుండా ఉండవచ్చు. కానీ ప్రత్యేకంగా విద్యార్థి దశలో, అందరు విద్యార్థులూ తప్పనిసరిగా చెయ్యవలసిన సాధన ఇది. పెళ్ళి చేసుకున్నవారు కూడా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించవచ్చు. అయితే వారికి వేరే నియమాలు ఉన్నాయి.

6వ ప్రశ్న: వివాహితులకు వర్తించే వేరే నియమాలు ఏవి?

సమాధానం: పిల్లలు కనాలనే ఈ కోరికను భగవంతుడు మానవుల మనస్సులో ఉంచినదానికి కారణం సృష్టిని కొనసాగించేందుకే గానీ సుఖాలు పొందమని కాదు. సంతానాన్ని పొందడానికే వీర్యాన్ని ఉపయోగించాలి కానీ కామసుఖాలలో మునిగి పోవడానికి కాదు. వివాహితులైన వారు సంతానాన్ని పొందదలుచుకున్నప్పుడు మాత్రమే బ్రహ్మచర్య దీక్షకు భంగం కలిగించవచ్చు. ఈ నిజాన్ని వారు తెలుసుకుంటే కామానికి బానిసలు కాకుండా ఉండడమే కాక తమ ప్రాణశక్తిని నష్టపోకుండా ఉంటారు. ఒకరిద్దరు పిల్లల్ని కన్న తరువాత భార్యాభర్తలు అన్నాచెల్లెళ్ళలాగా ప్రవర్తించాలనీ, తమ మనస్సులను ఆధ్యాత్మిక వికాసం వైపుకు మరలించాలనీ శ్రీరామకృష్ణులు

చెప్పేవారు. సనాతన ధర్మంలో వివాహాన్ని ఒక పవిత్రమైన కార్యంగా భావించేవారు. వివాహం మంచి సంతానాన్ని పొందడం కోసమే గానీ శరీరసుఖాల కోసం కాదు. ధర్మాన్ని అనుసరించేందుకు ఒక భాగస్వామిగా భార్యను అభివర్ణించే వారు. అందుకే ఆమెను ధర్మపత్ని అని, సహధర్మచారిణి అని పిలిచేవారు. ప్రార్థన చేసి పిల్లల్ని కన్నప్పుడు వారు గొప్ప సుగుణాలను కలిగివుంటారు. కామంతో, ఇంద్రియ లోలత్వంలో మునిగిపోవడం ద్వారా కలిగిన సంతానం బలహీనులుగానూ, దైవికలక్షణాలు లేకుండానూ పుడతారు. భార్యగా సీతామాత యొక్క అద్భుతమైన లక్షణాలను కొనియాడుతూ వివేకానంద స్వామి, "సంపూర్ణమైన ఓరిమితో, అన్నిబాధలను భరించేశక్తితో, సీతాదేవి పవిత్ర తకే పవిత్రురాలు. కొంచెమయినా సణక్కుండా ఆమె ఒక దుఃఖమయజీవితాన్ని భరించింది. సర్వదా సత్-శీలంతో, పవిత్రతతో ఉన్న అటువంటి భార్య మానవజాతికి ఆదర్శం, దేవతలకే ఆదర్శం. అటువంటి మహత్తరమైన సీత మన జాతికి దేవతగా ఎల్లకాలం నిలచి ఉండవలసినదే," అని చెప్పారు.

వివాహజీవితంలో బ్రహ్మచర్యం అనే అద్భుతమైన ఆదర్శాన్ని ప్రదర్శించేందుకే శ్రీరామకృష్ణులు శారదాదేవిని వివాహం చేసుకున్నారు. కామం అనేది ఏ మాత్రం లేకుండా వారిరువురూ పూర్తిగా కోరికలను అదుపులో పెట్టుకుని జీవితాన్ని గడిపి జీవితపు పరమగమ్యమైన ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని పొందారు.

కాబట్టి వివాహితులకు స్వాధీనంలో ఉంచుకున్న లైంగిక జీవితం అత్యవసరం. అతిగా కామంలో మునిగి పోవడం వయస్సు ముదరకముందే ముసలితనాన్ని, చావును కొనితెస్తుంది.

7వ ప్రశ్న: బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరు డాక్టర్లు అంటున్నారు. ఇది ఎంతవరకూ నిజం?

సమాధానం: మనస్తత్వశాస్త్రం దృష్ట్యా చూసినట్టయితే వారు చెప్పినదానిలో అణుమాత్రపు నిజం ఉండి వుండవచ్చు. కామసంబంధమైన కోరికల్ని అణచి వేయడం కొన్నిసార్లు మానసిక సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. అయితే క్షణికమైన ఉద్రేకాన్ని విడుదల చేయడం కోసం కామంలో మునిగిపోవడమనేది ఈ సమస్యకు శాశ్వతమైన పరిష్కారం కాజాలదు. అఖండ మైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి ధీరోదాత్తమైన శక్తిని, ఉత్తేజాన్ని ప్రదర్శించినవారు అనేకమంది ఉన్నారు. వారందరికీ ఈ సమస్య యొక్క తీవ్రత తెలుసు. అయితే వారు ఈ సమస్యను ఆశాజకన (పాజిటివ్) దృష్టితో చూసి, కామాన్ని మరింత ఉన్నతమైన ఆలోచనలుగా మార్చి, లేవనెత్తేందుకు అవసరమైన పద్ధతులను ఏర్పరచి తద్వారా మానవాళిని గొప్ప వినాశం నుండి రక్షించారు. ఈ నీచమైన స్వభావాన్ని పైకి లేవనెత్తడం ద్వారా మనల్ని

మనమే భౌతికంగా, మానసికంగా, బుద్ధిబలంలోనూ, ఆధ్యాత్మికశక్తిలోనూ గొప్ప పెన్నిధులుగా రూపొందించుకోవచ్చును. కాబట్టి ఆ సమస్యకు పరిష్కారం ఈ కామసంబంధమైన కోరికలను ఉన్నతమైన దిశలకు మరల్చడం ద్వారానే లభిస్తుంది కానీ కోరికలను బలవంతంగా అణచివెయ్యడం ద్వారానో లేదా వాటిలోనే మునిగిపోవడం ద్వారా ఈ సమస్యను పరిష్కరించలేము.

8వ ప్రశ్న: పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని అభ్యసించడానికి వీలుగా కామాన్ని ఉన్నతమైన దిశకు మరల్చే పద్ధతులు ఏవి?

సమాధానం: మనం జీవితంలో ఉన్నతమైన ఆదర్శాలను కోరుతున్నప్పుడు బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధన చెయ్యడం సులభతరమవుతుంది. జంతువులు శరీరబద్ధజీవులు. వాటి జీవితం వాటి ఇంద్రియాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. జంతువులు కామసుఖాలను అనుభవించగలిగే తీవ్రతతో ఎటువంటి మనిషైనా ఆ సుఖాన్ని పొందలేడు. గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు, కవులు, చిత్రకారులు, గాయకులు, తత్త్వవేత్తలు ఆధ్యాత్మిక సాధకులు వారి గమ్యాన్ని చేరుకునే ప్రయత్నంలో వారివారి శరీరాల్ని కూడా మర్చిపోయి గొప్ప ఆనందాన్ని పొందుతూ ఉంటారు. అటువంటి వారికి తాము పొందే మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆనందాల ముందు ఇంద్రియసుఖాలు చప్పగా,

పనికిమాలినవిగా కనిపిస్తాయి. అటువంటివారు తమ లైంగిక శక్తిని అతిసులభంగా మేధాశక్తిగా, ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా మార్చుకోగలుగుతారు.

లైంగికపరమైన కోరికల వేళ్ళు మనస్సులో ఉంటాయి. అందుచేత క్రమబద్ధమైన శిక్షణద్వారా, పదే పదే మనస్సుకు సూచించడం ద్వారా మొత్తం ఆలోచనా విధానాన్నే మార్చివేయాల్సిన అవసరం ఉంది. "పనిలేని వాడి మనస్సే ఒక పిశాచాల పరిశ్రమ!" మనస్సును ఎల్లప్పుడూ ఏదోవొక ప్రయోజనకరమైన పనిలో నిమగ్నం చేసి ఉంచడం ఎంతైనా మంచిది. సోమరిగా కూర్చుని అన్నిరకాల వ్యతిరేకపు (నెగటివ్) ఆలోచనల్లో మునిగిపోవడమే నిస్పృహకు మూలకారణం. పని ఎలా చెయ్యాలన్న ఆలోచన, ప్రణాళిక, ఎంచుకున్న విషయాన్ని లోతుగా అధ్యయనం చెయ్యడం వల్ల మనం మరింత మెరుగ్గా పని చెయ్యగలగడమే కాక, చెడు ఆలోచనల నుండి మన మనస్సును మరల్చడానికి కూడా అది సహాయపడుతుంది.

కొన్ని ఆచరణాత్మకమైన సూచనలు

చైతన్యరహితమైన మనస్సులో కామసంబంధమైన ఆలోచనలు లోతుగా వేళ్ళుపాతుకుని ఉంటాయి. అవి కొన్నిసార్లు ప్రచండమైన శక్తితో బయటకువచ్చి మనిషిని పూర్తిగా నిస్సహాయుడిగా చేస్తాయి. అయితే అటువంటి

ఆలోచనలు కలిగినప్పుడు మనిషి భయపడి పోవాల్సిన పనిలేదు. మనం వాటిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటే అవి గాలిలో కలిసిపోతాయి. కామ సంబంధమైన ఆలోచనలు మిమ్మల్ని లోబరుచుకుంటూ ఉన్నప్పుడు మీరు ఆత్మ పరిశీలన చేసుకుంటూ వాటిని విశ్లేషించి, ఏది మంచిదో, ఏది చెడ్డదో నిర్ణయించి, వాటి స్థానంలో మరింత శక్తిమంతమైన, మంచి ఆలోచనలను ప్రవేశపెట్టండి. అప్పుడు ఆ చెడ్డ ఆలోచనలను తరిమివెయ్యడంలో విజయం సాధిస్తారు.

1. ఆత్మపరిశీలన

అ) ఓ మనసా! నువ్వు ఎందుకు అటువంటి మలినమైన ఆలోచనలను చేస్తున్నావు? నేనొక విద్యార్థినని నీకు తెలియదా? నేను నా చదువు మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యాలి. నేను పరీక్షలలో తప్పితే నా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల చేత తిట్లు తినవలసి వస్తుంది. నా స్నేహితులు కూడా నన్ను వదిలివేస్తారు. పైగా, నాలాంటి విద్యార్థి అటువంటి ఆలోచనలు చెయ్యడం మహాపాపం. కాబట్టి చదువు మీద మనస్సుపెట్టి ఈ చెడు ఆలోచనలు మానివెయ్యి!

ఆ) ఓ నా మనసా! కామసుఖాలను కోరుతున్నావు. విద్యార్థులైన వారు కామసుఖాలను కోరుకోవడం మహాపాపం అని నీకు తెలియదా? ఏదైనా జరగకూడనిది

జరిగితే నా తల్లిదండ్రులకు, బంధువులకు, స్నేహితులకు, సమాజానికి నా ముఖం ఎలా చూపించగలను? 'వీర్యం' అనేది భగవంతుడు ఇచ్చిన అమూల్యమైన కానుక. అది కామసుఖాలకోసం కాదు. దాన్ని నష్టపోవడం వల్ల నేను మరింత బలహీనంగా తయారై శక్తిని, ఉత్తేజాన్ని కోల్పోతాను.

ఇ) ఓ మనసా! నీవు చేసే నీతిలేని పనులు ఎవ్వరికీ తెలియవని అనుకోవద్దు. నువ్వు చేసే నీచమైన పనుల్ని ఇతరులు చూడలేకపోవచ్చు కానీ భగవంతుడి మాటేమిటి? ఆయన హృదయంలోనే నీ అంతరాత్మగా ఉన్నాడు కదా! ఆయనకు నీ గురించి, నీ ఆలోచనలు, కోరికలు, మాటలు, చేతలు మిగిలినవన్నీ తెలుసు. ఆయనను నువ్వు ఎలా మోసగించగలవు?

ఈ) ఓ మనసా! మనుష్యులు తప్పుడు పనులు చేసి ఆ తర్వాత గర్భస్రావం చేయించుకుంటారు. ఏ పాపం తెలియని ఆ గర్భస్థశిశువు ప్రాణం తీయడం మహాపాపం. ఇటువంటి పాపపు పనుల్లో ఎందుకు తలదూర్చుతావు?

ఉ) ఓ మనసా! ఈ శరీరం భగవంతుడి దేవాలయం. ఆయన ఈ శరీరంలో జ్ఞానదీపంగా వెలుగుతున్నాడు. ఆయన దీవెనలను అందుకోవడం కోసం ఈ దేవాలయాన్ని పరిశుభ్రంగా, పవిత్రంగా ఉంచడం నా బాధ్యత కాదా! నేను చెడ్డపనులు చేస్తే భగవంతుడు సంతోషించడు కదా!

ఊ) ఓ మనసా! నా తల్లిదండ్రులకు నా మీద పూర్తి విశ్వాసం ఉంది, చాలా మంచి అభిప్రాయం ఉంది. వాళ్ళ

నన్ను గాఢంగా ప్రేమిస్తున్నారు. నా శీలాన్ని గురించి ఎప్పుడూ అనుమానించరు. వాళ్ళు నాకు పూర్తి స్వాతంత్ర్యాన్ని ఇచ్చారు. ఈ విధమైన పనులలో మునిగిపోయి వారిని నేను మోసం చెయ్యవచ్చా? నేనేదైనా తప్పు చేస్తే నా తల్లి దండ్రులకు చెప్పలేనంత దుఃఖం కలుగుతుంది. నా ప్రవర్తనవల్ల మొత్తం సమాజమే వారిని చిన్నచూపు చూస్తుంది.

ఋ) ఓ మనసా! పెళ్ళికి ముందు నేను కామసుఖాలలో మునిగిపోతే, కాబోయే నా భార్యను లేదా భర్తను మోసగించినట్టే కదా! పెళ్ళి తర్వాత నిజం బయటపడితే అది అనుమానాలను సృష్టిస్తుంది. తద్వారా అది మనస్పర్థ లకు, పోట్లాటలకు, వేధింపులకు, చివరికి విడిపోవడానికి, విడాకులకు కూడా దారి తీస్తుంది. అటువంటి తప్పు చేయడం ఎందుకు?

ౠ) ఓ మనసా! పెళ్ళికి ముందే నా శక్తినంతా నేను వృథా చేసుకుంటే వివాహ జీవితానికి పనికిరాను కదా! నేను శారీరకంగా బలహీనుణ్ణయి, మానసిక సమతా స్థితిని పోగొట్టుకొని, బుద్ధిమందగించి, ఆధ్యాత్మికంగా దివాళాతీసిన వాణ్ణవుతాను. అటువంటి సందర్భంలో నేను నా కుటుంబాన్ని ఎలా నడిపించగలను?

ఎ) బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆదర్శంగా చేసుకుని అనేకమంది యువతీయువకులు భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరించు కోవడానికి కావలసిన మానసిక పవిత్రతకోసం పరిశుద్ధమైన జీవితాన్ని

గడుపుతున్నారు. అనేకమంది బ్రహ్మచారులు, సన్న్యాసులు, సన్న్యాసినులు ఆశ్రమాలలోను, క్రైస్తవ మిషనరీలలోనూ ఉన్నారు. వారు తమ జీవితమంతా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తుంటే, నేను కొంచెమైనా సాధన చెయ్యడానికి ప్రయత్నించకూడదా? ఈ రోజులలో కూడా బ్రహ్మచర్యమనే ఈ ఆదర్శాన్ని వారు సాధన చేస్తున్నారు కాబట్టి అది అసాధ్యమేమీ కాదు.

ఏ) ఓ మనసా! కామం అనే ఈ భయంకరమైన శత్రువు చేత రెచ్చగొట్టబడి మనుష్యులు ఎన్ని నేరాలు చేస్తున్నారో నీకు తెలియదా? కామం ఒక క్షణంపాటు కలిగించే ఉద్రేకంతో జీవితం మొత్తం బాధాకరంగా తయారవుతుంది. తన వారినందరినీ వదిలిపెట్టి జీవితమంతా జైలులో గడపవలసి వస్తుంది. ఈ భయంకరమైన శత్రువు కారణంగా జరిగే మానభంగాలను గురించి, హత్యలను గురించి వార్తాపత్రికలలో చదువుతున్నాం. అయినా ఇంకా దాని కోసం వెంపర్లాడు తున్నావే! క్షణికమైన సుఖంకోసం నీవు జీవితమంతా బాధ పడతావు. పాపం ఆ ఖైదీలు! తమ బంధువులను, స్నేహితులను కలవాలని వాళ్ళు ఎంత ఏడ్చినా వారికి ఆ అవకాశం దొరకదు. తప్పుచేసిన తర్వాత విచారించి ప్రయోజనం ఏమిటి? కాబట్టి మెలకువతో, అన్నీ తెలుసుకుని జాగ్రత్తగా ఉండు!

ఇటువంటి శక్తిమంతమైన సలహాలు మీ మనస్సును ఆలోచించేలా చేస్తాయి. ఒకసారి మీరు మీ మనస్సుకు

నచ్చచెప్పగలిగితే అది మీకు మంచి స్నేహితుడుగా తయారవుతుంది. అది మిమ్మల్ని అన్నివేళలా కాపాడు తుంది.

2. అధ్యయనం

పుస్తకాలు మనకి అత్యుత్తమమైన స్నేహితులు. అయితే మనం సరైన వాటిని ఎన్నుకోవాలి. లేకపోతే పుస్తకాలే మనకు అత్యంత అపాయకరమైన శత్రువులుగా పరిణమిస్తాయి. ఈనాడు, అన్నిరకాల పుస్తకాలు వరదలా పొంగి పొరలు తున్నాయి. బ్రహ్మచర్యం మీద నిజంగా ఆసక్తి ఉన్నవారు కామసుఖాలమీద కోరికను రగిలించే పుస్తకాలను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తాకకూడదు. అశ్లీలంగా, అసభ్యంగా రెచ్చగొట్టే బొమ్మల్ని, దృశ్యాల్ని సాహిత్యం ద్వారా, వార్తాపత్రికలు, వారపత్రికలు, టీవీ మొదలైన మాధ్యమాల ద్వారా రేయింబవళ్ళు చూపించడం శోచనీయం. ఈనాటి యువత అటువంటి సాహిత్యానికి ఆకర్షితులవుతున్నారు. అటువంటి మలినమైన పుస్తకాలను చదవడం ద్వారా తమ మనసుల్ని పాడుచేసుకుని అపాయంలో చిక్కుకుంటున్నారు. తమకు తాము ఎంత హాని చేసుకుంటున్నారో వారికి తెలియదు. అటువంటి పుస్తకాలను చదవడం ద్వారా మనస్సు లోతులలో ఉండే చైతన్యరహితమైన పొరలమీద పడే ముద్రలు మన ప్రవర్తనలో, మనస్సులో కలిగే రకరకాల అలజడులకు

కారణమవుతాయి. మంచిశీలం, సమగ్రమైన వ్యక్తిత్వం తయారు కావాలంటే మంచివి, జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవి అయిన పుస్తకాలను, మంచి ఆలోచనలను రేకెత్తించే, ఉత్తేజాన్ని, బలాన్ని కలిగించే సాహిత్యాన్ని చదివే అలవాటు మాత్రమే సహాయపడగలదు. ఆధునిక యువతకు స్వామి వివేకానంద సాహిత్యం ఇందుకు చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. పరిపూర్ణమైన శీలాన్ని పెంపొందించుకోవాలనే వారికి, ప్రత్యేకంగా యువతకు, ఈ సాహిత్యం ఈనాటి అవసరా లకు అనుగుణంగా, ఆచరించడానికి వీలుగా, ఉత్తేజకరంగా ఉంటుంది. ఔను, ఔను అనే ఆశాజనక (పాజిటివ్) భావాలను, ఉన్నతమైన, గొప్ప ఆలోచనలను మనస్సుకు ఆహారంగా ఇవ్వడం అవసరం. మహాత్ములైన వారి జీవిత చరిత్రలు, బోధనలు, శాస్త్రాలు, మనస్సుకు కలిగే ఆకలిని తీర్చి మంచి నడవడిక, ప్రవర్తన, శీలం పెంపొందించ డానికి సహాయపడతాయి.

3. జపం (భగవంతుని పేరును పదేపదే స్మరించడం)

కామమనే రాక్షసుణ్ణి సంహరించడానికి భగవంతుని నామం శక్తిమంతమైన ఆయుధంగా పనిచేస్తుంది. భగవన్నామంలోని శక్తిని మహాత్ములైనవారు ఎందరో నిరూపించి చూపారు. దేవుడి పేరు పదేపదే వల్లె వేయడం ద్వారా వారు కామాన్నే కాక కోపం, లోభం, భయం మొదలైన ఉద్రేకాలన్నింటినీ కూడా జయించారు.

మనస్సు లోతుల్లో చైతన్యరహితంగా ఉండే పొరలలో నుంచి కూడా అన్నిరకాల వ్యతిరేకభావాలను వేళ్ళతోసహా పెకలించివేసే శక్తి నామజపానికి ఉంది. అంతేకాక అది చెడు ప్రభావాలనుంచి రక్షిస్తుంది కూడా. కామంతో నిండిన ఆలోచనలు మీ మనస్సులో కలగగానే దేవుడి పేరుని జపించడం ప్రారంభించండి. మనస్సులోనే జపం చెయ్యండి. మీ మనస్సులో ఏమి జరుగుతోందో ఎవ్వరికీ తెలియనివ్వవద్దు. మనస్సు రెండు రకాల ఆలోచనలు ఒకేసారి చెయ్యలేదు. మీరు దేవుని పేరును స్మరించడం మొదలుపెట్టగానే కామపుటాలోచనలు గాలిలో ఆవిరిలా మాయమైపోతాయి. కామం అనే కారుమేఘం భగవన్నామం అనే పెనుగాలికి కొట్టుకుపోతుంది. మీ మనస్సు ఎప్పుడు ఖాళీగా ఉన్నాసరే, దాన్ని భగవంతుడి నామ జపంలో నిమగ్నం చెయ్యండి. లేకపోతే అది అనవసంమైన వ్యతిరేకపు (నెగెటివ్) ఆలోచనలలో మునిగిపోతుంది. ఈ నామజపం అనే అలవాటు మీరు విశ్వాసంతో, భక్తితో కొనసాగిస్తే అది మీకు కామాన్ని జయించడానికే కాక, మనోవ్యాధులనుంచి రక్షణకవచం లాగా కాపాడుతుంది.

4. ధ్యానం

ధ్యానం అనేది ఒక శాస్త్రబద్ధమైన, క్రమబద్ధమైన సాధనా విధానం. దీని ద్వారా మనస్సు లోతుల్లోని

చైతన్యరహితమైన (సుప్తచేతన లేదా Subconscious) పొరలలో వేళ్ళు నాటుకున్న పూర్వకర్మల ముద్రలను చెరిపివేయవచ్చు. వ్యతిరేకశక్తుల ప్రభావానికి గురికావడం వల్ల అతి సులభంగా మన మనస్సులలో అనవసరమైన భావాల ముద్రలు పేరుకుపోతాయి. కానీ వాటిని నాశనం చెయ్యడానికి చాలా కష్టపడవలసి వస్తుంది. ధ్యానమనే ఈ పద్ధతి ద్వారా ఆ చెడు ముద్రల స్థానంలో మంచి ముద్రలను ప్రవేశపెట్టవచ్చు. ఎవరైతే నిత్యం ధ్యానం చేస్తారో వాళ్ళు ఉద్రేకాలలో కొట్టుకుపోరు. వాళ్ళు బ్రహ్మాండమైన మానసిక శక్తిని పెంపొందించుకుని తద్వారా హానికరమైన ఆ ఉద్రేకాలను సంపూర్ణంగా తమ స్వాధీనంలో ఉంచు కోగలుగుతారు.

vaaradhionline.com

5. ప్రార్థన

ఈ కామమనే ప్రాణాంతకమైన శత్రువుతో పోరాడడానికి మన స్వప్రయత్నం ఒక్కటే సరిపోదు. దానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడాలంటే మానవాతీత శక్తి కావాలి. స్వప్రయత్నానికి భగవంతుని కృప తోడైతే ఆ పని మరింత సులువు అవుతుంది. కామాన్ని జయించాలంటే, భగవంతుని కృపను పొందాలంటే నిజాయితీగల హృదయంతో భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించడం అవసరం. బలహీనులకు బలం భగవంతుడే! కామోద్రేకాన్ని అధిగమించాలనుకునే సాధకుడి చిత్తశుద్ధితో కూడిన ప్రార్థనలను భగవంతుడు తప్పక వింటాడు. మనం ఇలా ప్రార్థించవచ్చు:

"ఓ ప్రభూ! ఓ దీనబంధూ! బలహీనులైన వారికి నీవే బలం. కామోద్రేకంతో నా హృదయం రగిలిపోతోంది. నా మనస్సు చాలా బలహీనమైనది. శక్తిమంతమైన నా ఇంద్రియాలు గొప్ప అలజడినీ, కల్లోలాన్నీ సృష్టించి నా మనస్సును లాక్కొనిపోతున్నాయి. ఈ శత్రువుతో పోరాడడం ఎవరెస్టు శిఖరాన్ని ఎక్కడం లాగా ఉంది. ఈ శత్రువును ఎదుర్కోవడానికి నా ప్రయత్నాలు సరిపోవడం లేదు. అవి నన్ను లోబరచుకున్నప్పుడు నాకు చాలా నిస్పృహ, నిరాశ కలుగుతున్నాయి. బలానికీ, వీర్యానికీ రూపానివి నువ్వే! ఆ శత్రువును జయించడానికి అవసరమైన ఆ పరమశక్తినీ దివ్యశక్తినీ నాకు అనుగ్రహించు. చిత్తశుద్ధితో బ్రహ్మచర్య సాధన చెయ్యడానికి నేను చేసే ప్రయత్నాలకు నీ సహాయాన్ని కోరుతున్నాను. బలహీనమైన మనస్సు గలవారికి నీ సహాయం, నీ దీవెనలు, నీ కృప మాత్రమే ఆలంబన కాగలవు. నేను నిన్నే శరణువేడుతున్నాను. కనుక దయచేసి నా చెయ్యి విడువవద్దు."

6. మన దృక్పథం

బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధన చెయ్యాలంటే సమాజం నుంచి పారిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. కేవలం మన వైఖరిని మార్చుకోవడం ద్వారా, ఈ ప్రపంచంలో జీవిస్తూనే, మామూలు జీవితాన్ని గడుపుతున్న మనుష్యులతో మెలుగుతూనే బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధన చెయ్యవచ్చు.

శ్రీరామకృష్ణులు, వివేకానంద స్వామి, మహాత్మాగాంధీ, వినోభా భావే, పరమహంస యోగానంద మొదలైనవారు మీలాగా నాలాగా ఈ ప్రపంచంలో అందరితో కలిసిమెలిసి జీవిస్తూ, అతి చురుకైన జీవితాలను గడిపినా ఎల్లప్పుడూ ఏ ఆకర్షణలకూ అందనంత ఎత్తులో ఉండేవారు. వారు దాన్ని ఎలా సాధించారు? సరైన దృక్పథాన్ని అలవరచు కోవడం ద్వారా వాళ్ళు దాన్ని సాధించారు. అటువంటి దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు ఇస్తున్నాము.

అ) ప్రతి పురుషుడు తన భార్యను తప్పించి మిగిలిన స్త్రీలందరినీ తన తల్లిగా, సోదరిగా, కుమార్తెగా చూడాలి. అదే విధంగా ప్రతి స్త్రీ తన భర్తను తప్ప మిగిలిన పురుష లందరినీ తన తండ్రిగా, సోదరుడుగా, కుమారుడిగా చూడాలి.

ఆ) ఈ ప్రపంచంలో ఆ జగన్మాతయే స్త్రీలందరిగా రూపం దాల్చింది. కాబట్టి స్త్రీలందరినీ ఆ జగన్మాత యొక్క ప్రతిరూపాలుగా చూడాలి.

ఇ) శరీరంలో ఉన్న ఆత్మకు ఆడ, మగ అన్న తేడా లేదు. పురుషుడు–స్త్రీ, నలుపు–తెలుపు, పొడుగు–పొట్టి మొదలైన తేడాలన్నీ శరీరాలలో కనపడేవే! జాతి, మత, స్త్రీపురుష భేదాలన్నింటికీ ఆత్మ అతీతంగా ఉంటుంది. ఈ శరీరమే మనం అనే భావాన్ని విడిచిపెట్టండి. అందరూ దివ్యశక్తి స్వరూపులే, ఆత్మస్వరూపులే, అన్న భావంతో

చూడండి. స్త్రీలు పురుషులతోనూ, పురుషులు స్త్రీలతోనూ వ్యవహరించేటప్పుడు పసిపిల్లలకుండే మనస్తత్త్వంతో వ్యవహరించాలి. చిన్నపిల్లలకు స్త్రీపురుష భేదభావం ఉండదు. ఆత్మ యొక్క సౌందర్యాన్ని, శీలం యొక్క సౌందర్యాన్ని, పవిత్రత యొక్క సౌందర్యాన్ని చూడడం నేర్చుకుందాం. స్త్రీపురుషుల శరీరాల పైపై అందాలను చూసి మోసపోవద్దు.

ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చడం మనవల్ల కాదు. కాబట్టి మనమే మారిపోదాం. ఇతరులపట్ల మన దృక్పథాన్ని, వైఖరిని మార్చుకుందాం. అప్పుడు చెడు ఆలోచనలతో ఎవ్వరూ మన వద్దకు రాలేరు.

vaaradhionline.com

7. ఆహారం

కామోద్రేకాలను అదుపు చెయ్యడంలో ఆహారం ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. నాలుకను (అంటే రుచికరమైన పదార్థాలపట్ల వ్యామోహాన్ని) అదుపు చేసుకోలేనివాడెవ్వడూ, ఇతర ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోలేడు. ఆహారం అనేది శరీరాన్ని చక్కగా, బలంగా నిలబెట్టుకోవడానికే గానీ రుచులను కోరే జిహ్వా చాపల్యాన్ని తీర్చుకోవడం కోసం కాదు. మన శరీరానికి ఎంత అవసరమో అంతే ఆహారాన్ని తినాలి. మనం తినే ఆహారం పుష్టికరమైనదిగానూ, సమతూకంతోనూ ఉండాలి. భోజనానికీ, భోజనానికీ మధ్య చిరుతిళ్ళు తినే

అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. వీలయినంతవరకూ, అతిగా శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తినకూడదు. ఎక్కువగా పిండి వంటలు, నూనె, నెయ్యి, మసాలా, కారంతో చేసిన రుచికరమైన పదార్థాలు బ్రహ్మచర్యసాధనకు హానికరం. అతిగా తినడం అజీర్ణానికి దారితీసి, మన సాధనను మరింత కష్టతరం చేస్తుంది. అలాగని అతి తక్కువగా తినడం కూడా పనికిరాదు.

8. వ్యాయామం

బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడానికి శరీరంలో ఎక్కువయిన శక్తిని మండించివెయ్యాలి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన శక్తి కామపూరితమైన ఆలోచనలకూ, చెడు కలలకూ కారణం అవుతుంది. క్రమం తప్పకుండా యోగాసనాలు, వేగంగా నడవడం, ఈతకొట్టడం మొదలైన వ్యాయామాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచి రోగాలు దరిచేరకుండా కాపాడతాయి. రోగాలతో, బలహీనంగా ఉండే శరీరం కామాన్ని, కోపాన్ని ఎదుర్కోలేక పోవడమేకాక ఆకర్షణలకు లొంగిపోతుంది.

9. సంకల్పశక్తి

కామాన్ని ఎదిరించి పోరాడడం అంత సులభమైన పని కాదు. మనస్సు లోతుల్లో ఉండే చైతన్యరహితమైన (సుప్తచేతన లేదా Subconscious) భాగంలో లోతుగా వేళ్ళు చొప్పించి ఉన్న ఆలోచనల ముద్రలు ఎంత

శక్తిమంతమైనవంటే ఏ కొద్దిపాటి అజాగ్రత్త అయినా, అతివిశ్వాసమైనా ఘోరమైన పతనానికి దారి తీస్తుంది. కానీ అది కష్టమయినంత మాత్రాన మనం భయపడి పోనవసరం లేదు. మన సాధనలో విజయం సాధించి నప్పుడు మనకు గొప్ప ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. కొద్దిపాటి విజయమయినా మనకు కొంత సంతృప్తిని ఇస్తుంది. ఇదొక గొప్ప సవాలు. దీనికి గొప్ప సంకల్పశక్తి అవసరం కాబట్టి ధీరులైనవారు మాత్రమే దాన్ని చేపట్టగలరు. మన సంకల్పశక్తిని మరింత బలమైన దానిగా చేసుకోవడానికి మనం కొన్ని తీర్మానాలు చేసుకోవడం, ప్రమాణాలు చేసుకోవడం అవసరం. మొట్టమొదటే మనం ఆ ప్రమాణాలను పూర్తిగా నిలబెట్టుకోగలుగుతామని కాదు. అయితే మనం నిజాయితీతో, చిత్తశుద్ధితో చేసే ప్రయత్నాలు క్రమంగా పరిపూర్ణత్వానికి చేరుకునేలా చేస్తాయి.

10. మరికొన్ని సూచనలు

అ) పొగ త్రాగడం, సారాయి త్రాగడం, మత్తుమందులు వాడడం మొదలైన చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. అవి మన నాడీవ్యవస్థలో అలజడి సృష్టించి, కామాన్ని పెంచుతాయి.

ఆ) మీ శరీరాన్ని, దుస్తులను, పరిసరాలను శుభ్రంగా, కుదురుగా ఉంచుకోండి.

ఇ) దేనిలోనూ అతి పనికిరాదు. శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ అతిగా పనిచెయ్యడం మానుకోవాలి.

ఈ) కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు చల్లటినీటితో స్నానం చెయ్యండి. అది కామపువేడిని చల్లారుస్తుంది.

ఉ) స్త్రీలు పురుషులతోనూ, పురుషులు స్త్రీలతోనూ చనువుగా మెలగడం వల్ల కామపూరితమైన ఆలోచనలు కలిగి కామోద్రేకాన్ని కలిగిస్తున్నట్టయితే, అటువంటి సావాసాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఊ) ఉబుసుపోని కబుర్లవల్ల, అసభ్యమైన సంభాషణల వల్ల మనస్సు పరిపరి విధాల పరిగెడుతుంది. అందువల్ల పనికిమాలిన కబుర్లకు దూరంగా ఉండండి.

ఋ) నెలకు రెండుసార్లు (ఏకాదశి రోజులలో) ఉపవాసం చెయ్యడం వల్ల ఇంద్రియాలు అణచివేయబడి శరీరంలో ఎక్కువైన శక్తి అదుపు చేయబడుతుంది.

ౠ) క్రమబద్ధంగా, రోజుకు రెండుసార్లు, ప్రాణాయామంలో సులభమైన అభ్యాసాలను పది నిముషాల పాటు చెయ్యడంవల్ల మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది.

ఎ) *'నిరాడంబరమైన జీవితం, ఉన్నతమైన ఆలోచనలు'* ఇదే మీ నినాదం కావాలి. శరీరానికి రక్షణనిచ్చి, కప్పుకోవడం కోసమే దుస్తులు – అలంకరణ కోసం కాదు. అందంగా, ఫాషన్‌గా ఉండే దుస్తులు శరీరంమీద మన అనుబంధాన్ని పెంచుతాయి. అందువల్ల బ్రహ్మచర్య సాధన మరింత కష్టమవుతుంది.

ఏ) కామసుఖాలను పొందాలన్న కోరికను కలిగించే సంభాషణలు చెయ్యడాన్ని, వినడాన్ని, అటువంటి బొమ్మలను చూడడాన్ని పూర్తిగా బహిష్కరించాలి.

ఐ) ఎల్లప్పుడూ మంచివారితో సాంగత్యం చెయ్యండి. స్నేహితుల్ని ఎన్నుకోవడంలో చాలా జాగ్రత్తగా మసలు కోండి. సాధువులు, సత్పురుషులతో స్నేహాన్ని పెంచు కుని, చెడ్డవారితో స్నేహాన్ని మానండి.

9వ ప్రశ్న: బ్రహ్మచర్యాన్ని దీర్ఘకాలం సాధన చెయ్యడం వల్ల అది నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తుందని కొందరి ఉద్దేశ్యం. అది నిజమేనా?

సమాధానం: కామోద్రేకాలను పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుకోవడానికి, మగతనం లేకపోవడానికి చాలా తేడా ఉంది. ఆ రెంటికీ మధ్య తికమకపడవద్దు. తనను తాను స్వాధీనంలో ఉంచుకున్న వ్యక్తి మగతనం లేనివాడు కాదు. కానీ అతడికి తన కామోద్రేకాలమీద పూర్తి అదుపు ఉంది. అతడు కామానికి బానిస కాడు. కానీ మగతనం కొరవడిన వ్యక్తికి కామం లేకుండా ఉండదు. ఏదోవొక శారీరకమైన లోపం వల్ల అతడు సాధారణమైన వైవాహిక జీవితానికి పనికిరాడు, అంతే.

శ్రీరామచంద్రుడు అద్భుతమైన సంయమనం కల వాడు. పధ్నాలుగు సంవత్సరాలు సీతాదేవితో అడవిలో నివసించాడు. కానీ ఎన్నడూ కామానికి లోనుకాలేదు.

దీనికి అర్థం అతడికి మగతనం లేదని కాదు. అయోధ్యకు తిరిగివచ్చిన తర్వాత సంతానం అవసరమైనప్పుడే తన బ్రహ్మచర్యానికి భంగం కలిగించాడు. దాని ఫలితంగా కుశలవులనే ఇద్దరు ధీరులు, మేధాసంపన్నులు అయిన కొడుకులను పొందగలిగాడు.

10వ ప్రశ్న: నిద్రలో కలలవల్ల కలిగే స్ఖలనాలను అదుపు చెయ్యడం ఎలా? అవి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

సమాధానం: అది సహజంగా జరిగేదే! శరీరపు పెరుగుదలతో పాటు హార్మోన్ల స్థాయిలలో మార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పులు అప్పుడే యౌవనంలోకి అడుగు పెడుతున్న వారి మనస్సులలో అలజడినీ, అశాంతినీ కలిగిస్తాయి. ఈ మార్పులు శరీరంలోనూ, మనస్సులోనూ కామపూరితమైన ఆలోచనలను రేకెత్తిస్తాయి. అవి స్వప్న స్ఖలనాలుగా బహిర్గతమవుతాయి. ఇవికాక వేరే రకాల కారణాలు ఉండవచ్చు కూడా! ఎక్కువగా తినడం, ఎక్కువగా నిద్రించడం, మనస్సులో అలజడి కలిగించే ఆహారాన్ని తినడం, కామోద్రేకాన్ని కలిగించే బొమ్మలను చూడడం, సాహిత్యాన్ని చదవడం మొదలైనవి. ఇదొక సహజమైన విషయం కాబట్టి దీన్ని గురించి అంతగా కలత చెందవలసిన పనిలేదు. నిద్రలో కలగంటున్నప్పుడు వీర్యాన్ని కోల్పోవడం అంత హానికరం కాదు. కానీ పూర్తిగా చైతన్యస్థితిలో ఉండి కృత్రిమమైన పద్ధతులద్వారా,

కామభోగాల ద్వారా వీర్యాన్ని పోగొట్టుకోవడం ఎంతమాత్రం పనికిరాదు. ఏది ఏమైనా స్వప్నస్ఖలనాలను కూడా అదుపు చెయ్యడమే ఉత్తమం. కలలద్వారా కలిగే స్ఖలనాలను అదుపులో పెట్టడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1. రాత్రిపూట మితంగా ఆహారం తీసుకోవడం

2. చన్నీటితో స్నానం చెయ్యడం

3. నిద్రపోయే ముందు మంచి మంచి పుస్తకాలు చదవడం, భగవన్నామాన్ని జపం చేయడం, చిత్తశుద్ధితో ప్రార్థన చెయ్యడం

4. నిద్రలోకి జారుకోబోయేముందు దేవుడి చిత్రాన్ని చూడడం

5. త్వరగా నిద్రించి, త్వరగా మేలుకోవడం స్వప్నస్ఖలనాలను అదుపు చెయ్యడానికి తోడ్పడతాయి. చాలావరకు కలలు తెల్లవారబోయే ముందు వస్తాయి. వేకువనే నిద్రలేవడాన్ని అలవాటు చేసుకున్నవారు స్వప్నస్ఖలనాలను సులభంగా అదుపు చేయవచ్చు.

11వ ప్రశ్న: తెలియక మొదట్లో వీర్యాన్ని పోగొట్టుకున్న వారు తర్వాత బ్రహ్మచర్యం పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుని దాన్ని అవలంబించడం సాధ్యమేనా?

సమాధానం: ఇలాంటివారు ఏదో నేరం చేశామనుకుని నిస్పృహ చెందవలసిన అవసరం ఎంతమాత్రం లేదు.

మనిషి తప్పు నుండి సత్యానికి కాక, తక్కువరకపు సత్యం నుంచి ఉన్నతమైన సత్యానికి ప్రయాణిస్తున్నాడని వివేకానంద స్వామి బోధించారు. చేసిన తప్పుల్ని సరిదిద్దుకోగలగడమే మానవ జన్మలోని అందం. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం సమస్యలను గురించి దీర్ఘాలోచన చేస్తూ కూర్చోవడం కాక బలాన్ని గురించి ఆలోచించడమే. జరిగిపోయినదాన్ని మర్చిపోయి, కొత్తకొత్త నిర్ణయాలను తీసుకుని నూతనోత్తేజంతో, ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగాలి.

పెళ్ళి చేసుకున్నవారు కూడా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించవచ్చు. గాంధీజీ, 1906వ సంవత్సరంలో, తన 37వ ఏట బ్రహ్మచర్యవ్రతాన్ని చేపట్టారు. ఆయన అందులో చక్కగా విజయం సాధించారు. బ్రహ్మచర్యబలం వల్లనే ఆయన అమోఘమైన నైతిక, ఆధ్యాత్మిక బలాన్ని సాధించి స్వాతంత్ర్య పోరాటాన్ని సాగించగలిగారు.

12వ ప్రశ్న: ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో బ్రహ్మచర్యం యొక్క పాత్ర ఏమిటి?

సమాధానం: సనాతన ధర్మం మానవజీవితానికి గమ్యం ముక్తి అని బోధిస్తుంది. మన నిజస్వభావాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారా దాన్ని సాధించగలం. ఇంద్రియాల ద్వారా బయటిప్రపంచాన్ని గురించి పూర్తిగా తెలుసు కోగలం కానీ మనకు మన అంతరాత్మ గురించి

తెలియదు. ఈ భావాన్ని ఒక కవి ఎంత అందంగా చెప్పాడో చూడండి."

మనిషి ఎంత దురదృష్టవంతుడో చూశారా!
అన్ని సన్మానాలనూ కిరీటంగా ధరిస్తాడు
కానీ అసలు అవసరమైన
ఒకే ఒక్క విషయాన్ని తెలుసుకోడు
జగద్విఖ్యాతితో కనుమూసినా
తాను ఎవరో ఎరుకలేకనే మరణిస్తాడు

ఆత్మజ్ఞానం పుట్టుక, చావు, ముసలితనం, బాధలు మొదలైన మమతానుబంధాలన్నింటినీ తెంచివేస్తుంది. అశాశ్వతమైన ఈ శరీరంలో ఉండే శాశ్వతమైన ఆత్మను అనుభూతి చెంది మనిషి ముక్తిని, అమరత్వాన్ని, శాశ్వతమైన శాంతినీ, అనంతమైన ఆనందాన్ని పొందుతాడు. ఈ సత్యాన్ని అనుభూతి చెందాలంటే మనిషి శరీరస్పృహను దాటిపోవాలి. ఆత్మ సంయమనం అంటే తనను తాను స్వాధీనంలో ఉంచుకోవడం అనేది ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పురోగతి సాధించడానికి అతి ముఖ్యమైన అవసరం. ఇంద్రియసుఖాలలో మునిగి పోవడం మనిషికి తాను ఈ శరీరం మాత్రమే అనే భావాన్ని పెంచి, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతికి చేర్చేమార్గంలో అవరోధాలను కల్పిస్తుంది. వేద కాలంలో ఋషులు వివాహం చేసుకున్నవారే. కానీ వారు ఆత్మానుభూతిని కూడా పొందగలిగారు. ఎందుకంటే వారు తమను తాము పూర్తిగా స్వాధీనంలో ఉంచుకున్నారు.

ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని సాధించడానికి బలహీనమైన మనస్సు, బలహీనమైన శరీరం పనికిరావు. గంటలకొద్దీ ధ్యానం చెయ్యాలంటే మనిషికి బలమైన నాడీవ్యవస్థ, మంచి శీలాన్ని కలిగిన మనస్సు కావాలి. శీలం లేనివారి మనస్సు కొద్దిపాటి ధ్యానానికే వేడెక్కిపోతుంది. తలనొప్పి, శరీరంలో వణుకు, మతి భ్రమించడం బలహీనమైన మనస్సు, మెదడు కలవారి లక్షణాలు. బ్రహ్మచర్యసాధన వల్ల లైంగికశక్తి **ఓజస్సు**గా రూపాంతరం చెంది నాడులు బలపడతాయి. అందుచేతనే ఇంచుమించు అన్ని ఆధ్యాత్మిక సంఘాలూ, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో త్వరితగతిన పురోగతి సాధించడానికి బ్రహ్మచర్యాన్ని తప్పనిసరి సాధనగా దీక్షతో చెయ్యమని సిఫార్సు చేస్తాయి.

13వ ప్రశ్న: పాశ్చాత్య నాగరికతలో బ్రహ్మచర్యం అనే ఆదర్శం మీద నమ్మకం లేదు. అయినా అక్కడివారు బలంగా ఉండడమే కాక చాలాకాలం జీవిస్తున్నారు కూడా! అదెలా సాధ్యం?

సమాధానం: మనం ఈ విషయంలో పరిపూర్ణత సాధించామని మీ ఉద్దేశ్యమా? నిజానికి మనం జంతువుల కన్నా హీనంగా తయారవుతున్నాం. ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్థులు అధిక సంఖ్యలోగల దేశాలలో మన దేశం కూడా ఉంది. అంతటి అద్భుతమైన సంస్కృతి ఉన్నప్పటికీ మనం ఇంతగా

దిగజారడానికి కారణం ఏమిటి? పాశ్చాత్యదేశాలలో అనేకమంది వస్తుసుఖాలతో విసుగు చెంది, ఆధ్యాత్మికతవైపు మరలుతున్నారు. సత్–శీలం అనే ఆదర్శాన్ని క్రైస్తవమతం కూడా నొక్కి చెపుతుంది. సత్–శీలం, విధేయత, పేదరికం అనేవి క్రైస్తవ మతానికి మూడు మూలస్తంభాలు. ఈ ఆదర్శాలతో ఉత్తేజం పొంది అనేకమంది సన్న్యాసినులు, సన్న్యాసులు దేవుని సేవలో కాలం గడుపుతున్నారు. సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్, మదర్ తెరిస్సా మొదలైన అనేకమంది క్రైస్తవ యోగులు ఈ బ్రహ్మచర్యం అనే ఆదర్శాన్ని సాధన చేశారు, బోధించారు. అనేకమంది పాశ్చాత్యులు భారతదేశంలో స్థిరపడి, ఇక్కడి ఆశ్రమాలలోనూ, తీర్థస్థలాలలోనూ పవిత్రమైన జీవితం గడుపుతున్నారు. వారందరూ కామసుఖాల మీద విరక్తి చెంది నిజమైన శాంతి సంతోషాల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు. పారమార్థిక నిధుల కోసం భారతదేశం వైపు దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఈ సనాతనమైన విలువల్ని అధ్యయనం చేసి, సాధన చెయ్యడం ద్వారా మనల్ని మనం ఉద్యుక్తుల్ని చేసుకుని ఉద్యమించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

మానవ జీవితానికి గమ్యం శారీరకంగా బలంగా ఉండడం, నూరేళ్ళపాటు జీవించడం మాత్రమే కావు. మొక్కలు, చెట్లు వేల సంవత్సరాలు జీవించగలవు. ఏనుగులు, పులులు, సింహాలు, ఎనుబోతులు మానవులకన్నా చాలా బలంగా ఉంటాయి. కానీ మనిషి ఎదుగుదలకు పశుబలం ఒక్కటే సరిపోదు. శారీరక

బలాన్ని ఇవ్వడమే కాక మనస్సుకు, బుద్ధికి, ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన అసామాన్యమైన బలాన్ని ఇచ్చి, తద్వారా అనంతమైన శాంతి సంతోషాలను ప్రసాదించగలిగినది బ్రహ్మచర్యం ఒక్కటే.

14వ ప్రశ్న: ఓజస్సు అంటే ఏమిటి?

సమాధానం: ఓజస్సు అనేది మామూలు కళ్ళకు కనిపించేది కాదు. అది పాలలో దాగివున్న వెన్నలాంటిది. మానవశక్తిలో మరింత పరిశుద్ధం చేయబడిన శక్తి ఓజస్సు. బ్రహ్మచర్యాన్ని నిరంతరం అభ్యసించడం వల్ల వీర్యం ఓజస్సుగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఓజస్సును గురించి వివేకానంద స్వామి చెప్పిన కొన్ని బోధనలు చూడండి.

"మన శరీరంలో పని చేస్తున్న శక్తులన్నింటిలో అత్యున్నతమైన స్థాయిలో పని చేస్తున్న శక్తులు ఓజస్సుగా రూపొందుతాయి. అది శక్తి రూపాంతరం మాత్రమే అన్న విషయాన్ని మీరు ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. మన కండరాలలో పనిచేసే శక్తులే ఓజస్సుగా మార్పు చెందుతాయి. మానవశక్తిలో ఏ భాగమైతే లైంగిక శక్తిగా, కామభావనలుగా వ్యక్తమవుతుందో అది అదుపు చేయబడి, స్వాధీనంలోకి తేబడినప్పుడు సులభంగా ఓజస్సుగా మార్పు చెందుతుంది."

మహత్తరమైన లైంగిక శక్తి, జంతుస్వభావంతో చేసే పనులలో నుండి పైకి లేవనెత్తబడి, మానవ శరీరం అనే గొప్ప శక్తిజనకయంత్రంలో ఉన్నతదిశలవైపు మరలించ బడినప్పుడు మెదడులో నిక్షిప్తం చేయబడి, ఓజస్సు లేదా ఆధ్యాత్మికశక్తిగా మారుతుంది. అన్నిరకాల మంచి ఆలోచనలు, అన్ని ప్రార్థనలు మన జంతుశక్తిలోని కొంత భాగాన్ని ఓజస్సుగా రూపొందించి మనకు ఆధ్యాత్మిక శక్తిని ఇస్తాయి.

మానవశరీరంలోని శక్తులన్నింటి కన్నా ఉన్నతమైనది ఓజస్సు. ఈ ఓజశ్శక్తి మెదడులో నిక్షిప్తమవుతుంది. మనిషి తలలో ఎంత ఎక్కువగా ఈ శక్తి నిక్షిప్తమైతే అతడు అంత శక్తిమంతుడవుతాడు. అంత ఎక్కువగా మేధాపరంగా, ఆధ్యాత్మికంగా శక్తిమంతుడవుతాడు.

శీలవంతులైన పురుషులు లేదా స్త్రీలు మాత్రమే ఈ ఓజశ్శక్తిని లేవనెత్తి, మెదడులో దాన్ని నిక్షిప్తం చేయ గలుగుతారు. అందువలననే '**మంచిశీలం**' అనాదిగా అత్యుత్తమమైన సుగుణంగా పరిగణించబడింది. ఎప్పుడైతే మనిషి తాను శీలాన్ని కోల్పోయానని భావిస్తాడో అప్పుడు ఆధ్యాత్మికత అతనికి దూరమవుతుంది. అతడు తన మేధాపరమైన తేజస్సును, నైతిక బలాన్ని పోగొట్టు కుంటాడు. అందుచేతనే మహాపురుషులు అందించిన అన్ని మత సాంప్రదాయాలలోనూ పరిపూర్ణమైన శీలం అత్యవసర మని నొక్కి చెప్పబడింది.

మనిషికీ మనిషికీ మధ్య తేడాను కలిగించేది ఓజస్సే. అందరికన్నా ఎక్కువ ఓజశ్శక్తి కలవాడు మహానాయకుడు అవుతాడు. మనుష్యుల్ని ఆకర్షించే ఒక అద్భుతశక్తిని వారికి ఈ ఓజశ్శక్తి అందిస్తుంది.

ఈ ఓజస్సు అనేదే అసలైన శక్తి. మానవులలో మాత్రమే ఓజశ్శక్తిని నిక్షిప్తం చేయడం సాధ్యమవుతుంది. ఎవరిలో ఈ జంతుసహజమైన లైంగికశక్తి పూర్తిగా ఓజస్సుగా రూపొందుతుందో అతడే దేవుడు. అతడు మహత్తరమైన శక్తితో మాట్లాడతాడు. అతడి మాటలు ఈ ప్రపంచానికి పునరుజ్జీవనం కలిగిస్తాయి.

కామం ఆత్మకథ

vaaradhionline.com

నేను కాముణ్ణి. నేను అత్యంత శక్తిమంతుణ్ణి. నేను గొప్ప ధీరులను కూడా ఓడించగలిగాను. నేను మనుష్యులకు ఎంతో దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు వారి మనస్సుల లోనే ఉంటున్నప్పటికీ, వాళ్ళు నన్ను కనిపెట్టలేరు. జ్ఞానవంతులైన వారికి కూడా నేనెక్కడి నుండి పుట్టుకు వస్తున్నానో తెలియదు. నేను కొన్నిసార్లు వారిని నేరుగా అటకాయిస్తాను. నన్ను కనిపెట్టాలని ప్రయత్నించినప్పుడు ఎవ్వరూ ఊహించలేని క్రొత్త త్రోవలో నేను వారిని పట్టుకుంటాను. వారికి ఏ మాత్రం తెలియకుండా, కరుణ, జాలి, ప్రేమ మొదలైన ఇతర రూపాలను ధరించి వారికి ఎదురుపడతాను. తర్వాత నెమ్మదిగా నా అసలు రూపాన్ని

బయటపెడతాను. కొందరు జ్ఞానులు ఆ రూపంలో కూడా నన్ను కనిపెట్టగలుగుతారు. అప్పుడు నేను వారి మనస్సులలో నుండి పూర్తిగా వెళ్ళిపోయినట్టు కనిపిస్తాను. కానీ నేను వెళ్ళిపోయాననుకుని, వాళ్ళు అతి విశ్వాసం(Over-Confidence)తో అజాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తే చాలు, నేను మళ్ళీ వారికి తెలియకుండా వారి మనస్సులలో ప్రవేశిస్తాను. నాకు జాలి లేదు. నా బాధితులు పరిస్థితి ఏమవుతుందని నేను లెక్క చేయను. అది నా పని కాదు. నా పని వీలైనంత మందిని పొట్టనబెట్టుకుని, సజీవంగా దహించి వెయ్యడమే! నేను రాక్షసుల వంశస్థుణ్ణి. మా దానవుల జాతిలో సంబంధ బాంధవ్యాలకు విలువ లేదు. నేను మనుష్యుల మనస్సులలో ప్రవేశించినప్పుడు మొట్ట మొదటిగా వారిని రాక్షసులుగా మార్చివేస్తాను. అన్ని వావివరసలు మర్చిపోయి, నీచమైన పాపాలకు ఒడిగట్టేలా చేస్తాను. నా వశంలో ఉన్న ఒక తండ్రి తన కూతురు పట్ల తనకున్న సంబంధాన్ని కూడా మర్చిపోతాడు. మనుష్యుల మనస్సులలో సందేహాన్ని, అనుమానాలను పుట్టిస్తాను; కుటుంబాలను ముక్కచెక్కలు చేస్తాను. పూర్వం మనుష్యులు భగవంతుణ్ణి మరింతగా నమ్మేవారు కాబట్టి నా పూర్వీకులు అంత శక్తిమంతులుగా ఉండేవారు కాదు. కానీ కలియుగంలో నాకు వేటాడడం చాలా సులభం అయిపోయింది. ఈ రోజులలో దైవశక్తి మీద మనుష్యులకు ఏ మాత్రం నమ్మకం లేదు. మనుష్యులు భగవంతుడి ఆశ్రయంలో రక్షణ పొందినప్పుడు నేను పూర్తిగా

నిస్సహాయుణ్ణి అయిపోయి, వారి దగ్గరికి ఏ మాత్రం పోలేను. మనుష్యులకు బాగా తెలిసిన భగవన్నామం అనే ఆయుధం నన్ను బలహీనుణ్ణిగానూ, శక్తిహీనుణ్ణిగాను చేసివేస్తుంది. నేను రావణుణ్ణి భ్రమలో పడవేశాను. అతడు నా జాతికి చెందినవాడే. చాలా పొగరుబోతు, అధికారం చెలాయించేవాడు. అతడికొక గుణపాఠం నేర్పాలని సీతాదేవిని చెరపట్టేలా అతణ్ణి ప్రేరేపించి అతణ్ణి నాశనం చేశాను. మహాపురుషుడైన విశ్వామిత్రుణ్ణి నేను మైమరపించి మేనక యొక్క అందానికి సాగిలపడేలా చేశాను. కానీ అతడు దృఢసంకల్పం కలిగినవాడు. నిజమైన ధీరుడు. చివరికి నేను ఓడిపోక తప్పలేదు. ఆయన బ్రహ్మర్షి విశ్వామిత్రుడయ్యాడు. నా మాయలో పడి గొప్పగొప్ప రాజులు, మంత్రులు వారి రాజ్యాలనే పోగొట్టుకున్నారు. వారి సుఖలాలసత్వం వారిని బలహీనులు గానూ, నిర్లక్ష్యంతో వ్యవహరించేలాగానూ చేసి శత్రువుల చేతిలో ఓడిపోయేలా చేసింది. దేవతలలో ఒకడైన ఇంద్రుణ్ణి కూడా నేను నాశనం చేశాను. నా మాయలోపడి మహర్షి గౌతముడి భార్య అయిన అహల్యపట్ల ఇంద్రుడు ఘోరమైన అపచారం చేశాడు. శూర్పణఖ రూపంలో ఎదురుపడి శ్రీరామచంద్ర ప్రభువునే లొంగదీసుకోవాలని ప్రయత్నిం చాను. కానీ రాముడు శూర్పణఖ రూపంలో ఉన్న నన్ను కనిపెట్టడంతో నా పరాజయాన్ని అంగీకరించక తప్పలేదు. కానీ నా అల్లరివల్ల పాపం ఆ శూర్పణఖ కష్టాలపాలయింది. గాఢతపస్సులో మునిగివున్న మహాశివుడి మనస్సును

ఆకర్షణలకులోను చెయ్యాలని చూశాను. కానీ ఆయన నా ఉనికిని కనిపెట్టి తన మూడవ కన్ను అయిన జ్ఞాననేత్రాన్ని తెరిచి నన్ను కాల్చి బూడిద చేశాడు. నాకు ఆయనను చూస్తే మహాభయం. సాధారణంగా నా జాతివారిని నాశనం చెయ్యడం నాకు ఇష్టముండదు. కానీ మహావిష్ణువు ఆదేశం మేరకు, ఆయనే మోహినీ రూపాన్ని ధరించిన సందర్భంలో నేను భస్మాసురుణ్ణి నాశనం చెయ్యవలసి వచ్చింది.

నేనొక మనిషి మనస్సును పట్టుకున్నప్పుడు అతణ్ణి గుడ్డివాణ్ణి చేసేస్తాను. అందుకే 'ప్రేమ గుడ్డిది!' అని నానుడి. నేను మనిషి మనస్సులో చేరినప్పుడు ఆ కామాంధుడైన మనిషికి వికారమైన ముఖం కూడా గొప్ప అందమైనదిగా కనిపిస్తుంది. నేనెక్కడకు వెళ్లినా నాతోపాటు నా స్నేహితులు ఉంటారు; వారు నా శక్తిని మరింతగా పెంచుతారు. నేను అగ్నిలాంటివాణ్ణి అయితే వారు దాన్ని మరింత మండించే నెయ్యి, వెన్న లాంటివారు. నా స్నేహితులు – కోపం, అసూయ, లోభం, ద్వేషం, అహంకారం, భయం, మమత, అనురాగం మొదలైనవారు.

నేరస్థులలో అధికభాగం నా బాధితులే. ఈ ప్రపంచమంతా నా గుప్పెట్లో ఉంది. ఈ ప్రపంచం భగవంతుడి సృష్టి అని, ఆయనే దీనిని పాలిస్తున్నాడని నేను మర్చిపోయి, అహంకారంతో నేనే ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తున్నానని, నేనే ఈ ప్రపంచాన్ని పాలిస్తున్నానని భావించినప్పుడు, భగవంతుడు మానవరూపాన్ని ధరించి

ఈ భూమి మీదకు అవతరిస్తాడు; నా అహంకారాన్ని అణచివేసి అతడే పరిపాలిస్తున్నాడు కానీ, నేను కాదన్న విషయాన్ని తెలిసేలా చేస్తాడు. ఆ పరమాత్మ అంటే నాకు భయం. ఎంతవరకూ మనుష్యులు ఆయన బోధనలను అనుసరిస్తూ, భక్తిని పెంపొందించుకుని ఆయననే శరణువేడి ఉంటారో, అంతవరకూ నేను వారికి దూరంగా ఉంటాను. ఎప్పుడైతే వాళ్ళు దేవుడి శక్తిని మరచిపోయి ఆయన ఉనికినే అనుమానిస్తారో నేను నా భువనసమ్మోహన రూపంలో కనిపించి వారి మీద నిర్దాక్షిణ్యంగా దాడి చేస్తాను. అందుకే యుగావతారుడైన శ్రీరామకృష్ణులు, "ఓ సాధూ! సావధాన్! కామలోభాలపట్ల అప్రమత్తుడవై ఉండు!" అని ప్రబోధించారు.

బ్రహ్మచర్యాన్ని గురించి మహాత్ముల బోధనలు

శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస

భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరించుకోవాలంటే, మనిషి పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడం తప్పనిసరి. శుకదేవుడివంటి మహర్షులు ఊర్ధ్వరేతస్కులు (అంటే ఎప్పుడూ తమ వీర్యాన్ని కోల్పోనివారు). వారి బ్రహ్మచర్యం ఎప్పుడూ భంగం కాలేదు. మరొక తరగతికి చెందినవారు ఉన్నారు. వారు అంతకు పూర్వం వీర్యాన్ని పోగొట్టు కున్నా తర్వాత దాన్ని అదుపు చేశారు. ఎవరైతే

తన వీర్యాన్ని పన్నెండేళ్ళపాటు అదుపు చేస్తారో వారికి ఒక ప్రత్యేకమైన శక్తి కలుగుతుంది. "మేధానాడి" అనే ఒక నాడి అతడి శరీరంలో పెరుగుతుంది. ఈ నాడి ద్వారా అతడు అన్నింటినీ గుర్తు పెట్టుకో గలుగుతాడు, అన్నీ అర్థం చేసుకోగలుగుతాడు.

వీర్యనష్టం బలాన్ని పోగొడుతుంది. కానీ నిద్రిస్తున్నప్పుడు కలగనే సమయంలో వీర్యాన్ని పోగొట్టుకుంటే అది అంత హానికరం కాదు. ఆ వీర్యం మనిషికి ఆహారం ద్వారా లభిస్తుంది. అలా రాత్రిపూట కోల్పోయిన తర్వాత మిగిలిన వీర్యం చాలు. కానీ అతడికి ఏ స్త్రీతోను సంబంధం ఉండకూడదు.

రాత్రిపూట పోగొట్టుకున్న తర్వాత మిగిలిన వీర్యం చాలా పరిశుద్ధమైనది. లాహోబాబులు తమ ఇంట్లో బెల్లపు ఊటను జాడీలలో నిలువచేశారు. ఒక సంవత్సరం తర్వాత అది పటిక బెల్లంలాగా గడ్డకట్టింది. ఆ జాడీలకు సన్నని కన్నాలున్నాయి. అనవసరమైన నీటిలాంటి భాగం జాడీలకు ఉన్న ఆ సన్నని కన్నాల ద్వారా కారిపోయింది.

ఏసుక్రీస్తు

"వ్యభిచారం చెయ్యవద్దు!!" అని చెప్పగా మీరు విన్నారు. కానీ నేను మీ కిప్పుడు చెపుతున్నాను: ఎవరైతే ఒక స్త్రీని చూసి, ఆమెను పొందాలని అనుకుంటున్నాడో అతడు తన హృదయంలో ఆమెతో వ్యభిచరించినట్టే లెక్క.

కాబట్టి మీ కుడికన్ను అలా పాపం చేస్తే, దాన్ని పెరికి అవతల పారవెయ్యండి. మీ మొత్తం శరీరం నరకం పాలయ్యేకన్నా; మీ శరీరంలో ఏదోవొక భాగాన్ని పోగొట్టుకోవడం మేలు కదా! మీ కుడిచెయ్యి మీ చేత పాపం చేయిస్తే దాన్ని తెగగొట్టి అవతల పారవెయ్యండి. మీ శరీరం మొత్తం నరకానికి పోయేకన్నా మీ శరీరంలోని ఏదోవొక అవయవాన్ని పోగొట్టుకోవడం మేలు!

బుద్ధభగవానుడు

ఒక స్త్రీ వృద్ధురాలయితే ఆమెను నీ తల్లిగా చూడు! నీకన్నా తక్కువ వయస్సుగలదైతే ఆమెను నీ చెల్లెలిగా భావించు! మరీ చిన్న వయస్సుగలదైతే ఆమెను నీ కూతురిగా చూడు!

కామభావాలను నీ మనస్సులో కలగనిచ్చే కన్నా, కామ పూరితమైన కోరికలతో స్త్రీల శరీరాలను చూచే కన్నా, ఎర్రగా కాలిన ఇనుపకడ్డీలతో నీ కళ్ళను పెరికివేసుకోవడం మేలు.

స్త్రీతో కాలం గడుపుతూ, కామపూరితమైన ఆలోచనలతో ఉద్రేకపడేకన్నా, భయంకరమైన పెద్దపులికి ఆహారం కావడమో, తలారివాడి పదునైన కత్తికి బలికావడమో మేలు. అందుచేత, నేను చెప్పేదేమంటే, ఈ వేడిని అదుపు చెయ్యండి! దాన్ని కట్లు త్రెంచుకుని పరుగెత్తనివ్వకండి!

123

వివేకానంద స్వామి

నాగరికతకు – నిజమైన నాగరికతకు – అర్థం ఏమిటి? ఏ శక్తి అయితే, ఇంద్రియాలకు లోబడిన జీవితంలో, పశువులాగా బ్రతుకుతున్న మనిషికి ఉన్నతమైన స్థాయిలకు చెందిన దృక్పథాలను, రుచులను అందించి తద్వారా అతడిని పైకి లేవనెత్తగలదో అదే నాగరికత. నాగరికత అంటే భౌతికసుఖాలు మాత్రమే కాదు.

సత్–శీలం ఒక జాతికి జీవం లాంటిది. చెడుశీలమే ఆ జాతి మరణాన్ని సూచించే మొదటి సంకేతం అని మీరు చరిత్రలో చూడలేదా? చెడుశీలం అడుగుపెట్టినప్పుడు, ఆ జాతి అంతం కనుచూపుమేరలోకి వచ్చినట్టే!

ఏ శక్తినీ మనం కొత్తగా పుట్టించలేము. శక్తిని దారి మళ్ళించగలము, అంతే! కాబట్టి ఇప్పటికీ మన చేతిలో ఉన్న మహాశక్తుల్ని అదుపులో పెట్టడం నేర్చుకోవాలి. మన సంకల్ప శక్తితో కేవలం జంతుశక్తిగా ఉండే ఆ శక్తిని ఆధ్యాత్మికశక్తిగా చేయగలగాలి. ఆ విధంగా చూసినప్పుడు నైతికతకూ, మతానికీ మూలస్తంభం సత్–శీలం (బ్రహ్మచర్యం) అని తెలుసుకోవచ్చును.

లైంగికశక్తిని ఆధ్యాత్మికశక్తిగా రూపాంతరం చెందించండి. కానీ లైంగికావయవాలను తొలగించడం ద్వారా వంధ్యత్వాన్ని తెచ్చిపెట్టుకోవద్దు. అది ఆ శక్తిని పారవెయ్యడమే అవుతుంది. ఈ లైంగికశక్తి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత ఎక్కువ పనిని సాధించవచ్చు. ఒక శక్తిమంతమైన నీటిప్రవాహం మాత్రమే గనులు త్రవ్వడంలో ఉపయోగపడగలదు.

సంపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యం గొప్ప మేధాశక్తినీ, ఆధ్యాత్మిక శక్తినీ ఇస్తుంది. లైంగికంగా, ఆలోచనలలో, మాటలలో, చేతలలో బ్రహ్మచారి పవిత్రంగా ఉండాలి.

కామదృష్టితో చేసే ఊహలు, ఆలోచనలు కూడా వ్యభిచరించినంత చెడ్డవే.

మనస్సు ఎంత పరిశుద్ధమైనదైతే దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం అంత సులభం. మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవాలంటే దాన్ని పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవడం తప్పనిసరి. మనస్సు మీద పరిపూర్ణమైన నియంత్రణను సాధించడానికి కావలసినది పూర్తిగా సంపూర్ణమైన నైతిక జీవనంలోనే ఉంది.

మొదట పవిత్రంగా ఉండండి. అప్పుడు శక్తి దానంతట అదే వస్తుంది. సత్‌శీలాన్ని కలిగిన మెదడుకు బ్రహ్మాండమైన శక్తి, కొండంత సంకల్పశక్తి ఉంటాయి. బ్రహ్మచర్యం మానవజాతినే అదుపులో పెట్టగలిగే అద్భుతమైన శక్తిని ఇస్తుంది. మానవాళి యొక్క ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకులు గొప్ప బ్రహ్మచారులు. అదే వారికి అటువంటి శక్తిని ఇచ్చింది.

యతీశ్వరానంద స్వామి

చైతన్యరహితమైన మనస్సు గురించి, కలల గురించి, ప్రేరణ గురించి, భావసంక్లిష్టాలను (కాంప్లెక్సులు) గురించి, ఆలోచనల అణచివేతను గురించి, పరిశోధనలు

చెయ్యడం ద్వారా ఆధునిక మనస్తత్త్వశాస్త్రవేత్తలు మానవాళికి మహోన్నతమైన సేవ చేశారు. కానీ వారిలో చాలామంది, "మీ ఆలోచనలను స్వేచ్ఛగా అమలు పరచండి" అన్న సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చెయ్యడం ద్వారా అంతే మోతాదులో నష్టాన్ని కలిగించారు కూడా. మనస్సును విశ్లేషించే శాస్త్రానికి సంబంధించిన చాలా మంది ప్రఖ్యాతులైన శాస్త్రవేత్తలు అటువంటి ఉన్నతమైన శాస్త్రాన్ని అలా దురుపయోగం చెయ్యడాన్ని వ్యతిరేకించారు. అయినా లైంగికసుఖాలను అణచివెయ్యడం హానికరం అనే సిద్ధాంతం పాశ్చాత్యదేశాలలో గొప్ప ప్రాచుర్యాన్ని పొందింది.

దానికి వ్యతిరేకంగా, యోగశాస్త్రం ఒక ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యంతో కామోద్రేకాలను ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా అణచి వెయ్యడం హానికరం కానేకాదనీ, పైపెచ్చు అది అత్యవసరం అని కూడా నమ్ముతుంది. అణచివేత ప్రమాదకరం కావచ్చు. కానీ భగవంతుడి మీద ప్రేమను పెంచుకోవడం ద్వారా, ధ్యానం ద్వారా యోగపద్ధతులలో నిగ్రహాన్ని పాటించి తద్వారా కామోద్రేకాలను ఉన్నతమైన భావాలుగా తీర్చిదిద్దడం ప్రమాదకరం కాదు. ప్రారంభంలో ఇది మానసిక ఒత్తిడికీ, కలతలకూ దారి తీయవచ్చు. అయితే ఏ ఒత్తిడినీ, ఎటువంటి కలతలనూ కలిగించని మహత్తరకార్యం ఏదైనా ఉందా? నిజంగా, చిత్తశుద్ధితో ఆధ్యాత్మిక సాధన చేసేవాడు అన్నిరకాల

అంతర్గతమైన అలజడులన్నింటినీ దాటి, దైవకృపవల్ల, హీనమైన స్థాయిలో కలిగే అంతర్మథనాలు దరిజేరని ఒక ఉన్నతమైన స్థాయిని చేరుకుంటాడు.

ఏది ఏమైనా, కేవలం శారీరకమైన పద్ధతుల ద్వారా మనిషి ఎన్నటికీ కామాన్ని అదుపు చేయలేడు. ఎందుకంటే కామం యొక్క వేళ్ళు మనిషి వ్యక్తిత్వపు నిర్మాణంలో చొచ్చుకుని పోయి ఉంటాయి. కాబట్టి అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే సమస్యను మానసికస్థాయిలో పరిష్కరించాలి.

జీవితంలో ఊహ అనేది ఒక ప్రధానమైన పాత్రను పోషిస్తుందని మనం గమనించవచ్చు. మన మనస్సుకు అశ్లీలమైన చిత్రాలను, తప్పుడు దృశ్యాలను మనస్సులోనే చిత్రీకరించుకుని, వాటిని గురించే ఆలోచించే అలవాటు ఉంటుంది. మనస్సును అలా చెయ్యకుండా ఆపడమే ఇందులో ప్రధానమైన విషయం. అటువంటి చెడు ఆలోచన లకు వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలను తయారుచెయ్యడాన్ని అభ్యాసం చెయ్యడం ద్వారా మాత్రమే మనం కామాన్ని అదుపుచేయగలం. పతంజలి తన యోగసూత్రాలలో ఇదే సలహా ఇచ్చారు. “యోగసాధనకు అడ్డుపడే ఆలోచనలకు అడ్డుకట్ట వేయాలంటే, వాటికి వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలను మనస్సులోకి తీసుకురావాలి”. ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు గొప్పగా సహాయపడే ఒక ముఖ్యమైన పద్ధతి ఇది. నిరంతరం మంచి ఆలోచనలను చేయడం ద్వారా మన మనస్సులోని చెడు ఆలోచనల నిర్మాణాన్నే పూర్తిగా

మార్చివేయవచ్చు. ఒక చెడు విషయానికి, అపవిత్రమైన విషయానికి మనం శారీరకంగా దగ్గరగా ఉన్నాసరే, అదే సమయంలో మానసికంగా, మన ప్రవర్తన ద్వారా వాటికి చాలా చాలా దూరంగా ఉండవచ్చు. వాటి వల్ల ప్రభావితం కాకుండా ఉండాలంటే, ఆలోచనల స్థాయిలో ఒక బలమైన ఆలోచనల అడ్డుగోడను నిలిపి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు. కానీ ఇదే సరిపోదు. ఇది వ్యతిరేకతను ఉపయోగించే పద్ధతి. ఇందులో ఆశాజనకమైన పాజిటివ్ అంశాన్ని కూడా ప్రవేశపెట్టాలి. అదేమిటంటే మనం దేవుణ్ణి గురించి లేదా, ఒక మహాపురుషుణ్ణి గురించి తీవ్రంగా ఆలోచిస్తూ, ఆ ఆలోచనతో మీ మనస్సు మొత్తాన్ని నింపివెయ్యాలి. శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ మిమ్మల్ని మీరు దూరంగా తీసుకుపోండి. మీ మనస్సు మొత్తాన్ని, మీ ఏకాగ్రత మొత్తాన్ని భగవంతుడి మీదనే ఉంచండి. మిమ్మల్ని ఆకర్షణలకులోను చేసే విషయాలవైపు దాన్ని మరల నివ్వకండి. మానసికంగా గానీ, శారీరకంగా కానీ, మిమ్మల్ని ఆకర్షణలకు లోను చేసే విషయాలవైపుకు వెళ్ళకండి. అప్పుడు చాలా సులభమైన, సహజమైన పద్ధతిలో మనల్ని ఆకర్షించే విషయాల నుండి, వ్యక్తుల నుండి దూరంగా వెళ్ళిపోవడాన్ని, వారికి మనకు మధ్యలో ఒక బలమైన అడ్డుగోడను నిలపడాన్ని, ఆయా వాటిచేత ప్రభావితం కాకుండా ఉండడాన్ని నేర్చుకోగలుగుతాము.

శారీరకంగా దగ్గరగా ఉండడం ఒక్కటే ప్రమాదం కాదు. మనల్ని ఆకర్షించే మనిషి చాలా దూరంలో ఉండి ఉండవచ్చు. కానీ మన ఆలోచనలలో అతడిపట్ల లేదా ఆమెపట్ల విపరీతమైన ఆకర్షణ కలగవచ్చు. కాబట్టి, మనల్ని ఆకర్షించే వ్యక్తి లేదా విషయం ఆలోచనల స్థాయిలోనే ఉంటే, భౌతికంగా మనకు దగ్గరలో లేకపోయినా, భౌతికస్థాయిలో ఎలా ప్రవర్తించమని మనకు చెప్పారో అదేవిధంగా, తు-చ-తప్పకుండా, ఆలోచనల స్థాయిలో కూడా చెయ్యాలి. అంటే ఆ వ్యక్తిని ఏ విధంగానూ పలకరించడానికి ప్రయత్నించకూడదు. అతడినుంచి, ఆమెనుంచి మానసికంగా దూరంగా వెళ్ళిపోయి, అలా మనల్ని ఆకర్షణకులోను చేసే విషయాన్ని గురించిన ఆలోచనలన్నింటి నుంచీ మనస్సును దూరంగా తీసివేసి, ఒక బలమైన అడ్డుగోడను నిలబెట్టాలి; పైపెచ్చు ఆ వ్యక్తిపట్ల ఒక బలమైన ద్వేషభావాన్ని, అసహ్యభావాన్ని కూడా పెంచుకోవచ్చు. అలా చేసిన తర్వాత మన ఆలోచనలను, భావాలను అన్నింటినీ భగవంతుడికే సమర్పించాలి. మనల్ని ఆకర్షించే వస్తువుపట్ల తీవ్రమైన అయిష్టాన్ని, అసహ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం చిట్టచివరి పరిష్కారం కాకపోవచ్చు, కానీ చాలా సందర్భాలలో అది మన భావాలకు, కోరికలకు ఉన్నత దిశలను చూపేందుకు ఎక్కవలసిన మొదటి మెట్టుగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి దాన్ని ఆ విధంగా వాడుకోవాలి.

మనం హృదయపూర్వకంగా, ప్రయత్నపూర్వకంగా, క్రమబద్ధంగా ఇలా చెయ్యాడానికి ప్రయత్నించడం చాలా ముఖ్యం. అదే సమయంలో మరింత జపాన్ని, మరింతగా ధ్యానాన్ని, ప్రార్థనల్ని చెయ్యాలి. మనస్సును ఉన్నతస్థితికి లేవనెత్తే బోధనలను చదవాలి. మనస్సు పరిపరివిధాలుగా పోతున్నా, అలజడిగా ఉన్నా, తీవ్రంగా అటూ–ఇటూ లాగుతున్నా పై సాధనలను కొనసాగించాలి. ఏదోవొక విధంగా, సాధకులందరూ, ఆధ్యాత్మికపు ఆలోచనలతో కూడిన ఒక బలమైన వ్యతిరేక ప్రవాహాన్ని పారించాలి.

నిజానికి మన కష్టాలన్నీ మానసికమైనవే కానీ, శారీరకమైనవి కావు. మానసికమైన కష్టాలు లేకపోతే శారీరకమైన బాధలు ఎప్పటికీ ఉండవు. బయటి ప్రేరణకు - అది ఏదైనా కావచ్చు - ప్రతిస్పందించేది ఏదోవొకటి మనలో లేకపోతే అసలు ఆకర్షణ కలిగించే వస్తువు అనేదే ఉండదు. కాబట్టి ఆ తప్పు మనలోనే ఉంది కానీ ఇతరులలో కాదు.

మనలో ఆ బాధ తలెత్తిన మరుక్షణం ఒక ఉన్నతమైన భావస్థితిని మనం తయారుచెయ్యలేకపోతే, ముందుగా కనీసం ఆ వ్యక్తి లేదా విషయం నుంచి దూరంగా వెళ్ళిపోయి, అప్పుడు అటువంటి ఉన్నత భావస్థితిని తయారుచెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. అటువంటి అన్ని సందర్భాలలోనూ ప్రయత్న పూర్వకంగా, ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా అన్నింటినీ త్రెంచివెయ్యాలి. ఎల్లప్పుడూ ఒక ఉన్నతమైన

భావస్థితిలో ఉండేవారికి ఆకర్షణలు తక్కువగా కలుగుతాయి. ఎప్పుడైతే మనిషి భగవంతుణ్ణి, తనలోని పరమాత్మను మర్చిపోయి, ప్రాపంచిక విషయాల స్థాయులలోని ఆలోచనలలో పడిపోతాడో అప్పుడే అన్ని ఆకర్షణలూ అతణ్ణి చుట్టుముడతాయి. మానసిక, శారీరక స్థాయులలో ఏదైనా పనికిమాలిన ఆలోచన, భావం పైకెగసి, రూపుదిద్దుకోవాలని ప్రయత్నించిన మరుక్షణం దాన్ని మట్టుపెట్టేందుకు తగిన ఆయుధాలుగా ప్రయోగించడానికి తయారుగా పవిత్రమైన భావాలను, ఊహలను తగిన పరిమాణంలో దాచి ఉంచుకోండి. ఒక వ్యక్తి మిమ్మల్ని ఆకర్షిస్తున్నాడనుకోండి. ఆ వ్యక్తికి వ్యతిరేకంగా మీ ఇష్టదైవం యొక్క చిత్రాన్ని మీ మనస్సులో బలంగా ప్రతిష్ఠించండి. ఆ వ్యక్తి మిమ్మల్ని క్రిందకి ఈడుస్తున్నాడని ఊహించుకోండి. అదే సమయంలో మీ ఇష్టదైవాన్ని గురించి బలంగా ఆలోచించి ఆ వ్యక్తి స్థానంలో మీ ఇష్టదైవం యొక్క చిత్రాన్ని ప్రతిష్ఠించండి. ఆ విధంగా మిమ్మల్ని ఆకర్షించే వస్తువు యొక్క సూక్ష్మమైన సమ్మోహనశక్తి నుంచి తప్పించుకోవడం సులభమై, దాన్ని గురించిన ఆలోచనలను, భావాలను మార్చుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. కానీ, మనిషి తన ఇష్టదైవాన్ని తీవ్రమైన భక్తితో ప్రేమించగలగాలి. ఎవరైతే దేవుణ్ణి గాఢంగా ప్రేమించగలుగుతారో భౌతికమైన అందాన్ని చూసి, దాని మీద కామంతో మోహంలో పడిపోరు.

131
మహాత్మా గాంధీ

నా అనుభవం నుంచి, ఇతరుల అనుభవాల నుంచి, కొంచెమైనా అనుమానం లేకుండా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కామసుఖాలను అనుభవించడంతో ఎటువంటి అవసరం లేదనే కాక, దానివల్ల ప్రత్యక్షంగా ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుందని కూడా నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. శరీరం, మనస్సు దీర్ఘకాలంగా పెంపొందించు కుంటూ వస్తున్న బలమంతా ఒక్కసారి వీర్యశక్తిని బయటకు పోనివ్వడంవల్ల నష్టమై పోతుంది. ఈ పోగొట్టుకున్న వీర్యశక్తిని తిరిగి పొందాలంటే చాలాకాలం పడుతుంది. అప్పుడు కూడా దాన్ని పూర్తిగా తిరిగిపొందగలమని నిశ్చయంగా చెప్పలేము. ఒక పగిలిన అద్దాన్ని అతికించి మళ్ళీకొంతవరకూ పనిచేయించవచ్చునేమో గానీ అది ఎప్పటికీ పగిలిన అద్దంగానే మిగిలిపోతుంది.

బ్రహ్మచర్య నియమం అంత కఠినమైనది అయినప్పుడు అక్రమసంబంధాల ద్వారా కామసుఖాలను అనుభవించడం వంటి క్షమించరాని నేరాలను చేసే వారి గురించి మనం ఇంకేమి చెప్పగలం? అక్రమసంబంధాల వల్ల, వ్యభిచారం వల్ల ఎటువంటి చెడు కలుగుతుందనే విషయం మతానికి, నైతికతకూ సంబంధించిన ఒక ప్రధానమైన ప్రశ్న. ఆరోగ్యాన్ని గురించి వ్రాసే ఒక వ్యాసంలో దానిని పూర్తిగా వివరించలేము. అటువంటి పాపాలను చేసిన వేలాదిమంది ఏ విధంగా సుఖవ్యాధుల బారిన పడుతున్నారన్నదే మనం

ఇక్కడ చర్చించే విషయం. అటువంటి పాపుల జీవితాలను త్వరగా ముగించి వెయ్యడం ద్వారా దేవుడు వారి మీద కరుణ చూపుతున్నాడనే మనం అనుకోవాలి. వారి అర్ధాయుష్షు తమ రోగాలను కుదుర్చుకోవడానికి నాటు వైద్యులకు బానిసలై జీవించడంలో గడిచిపోతుంది. అక్రమసంబంధాలు, వ్యభిచారం మాయమై పోతే ప్రస్తుతం ఉన్న వైద్యులలో కనీసం సగంమంది తమ జీవనోపాధిని కోల్పోతారు! ఈ సుఖవ్యాధులు మానవాళిని తమ ఉక్కు పిడికిళ్ళలో ఎలా పట్టుకున్నాయంటే, అక్రమ సంబంధాలు, వ్యభిచారం కొనసాగినంతవరకూ మానవాళి భవితవ్యం మీద ఎటువంటి ఆశలూ పెట్టుకోలేమని ఆలోచనాపరులైన వైద్యశాస్త్ర నిపుణులు అంగీకరించక తప్పడం లేదు. వాటి నివారణ కోసం ఎన్ని కొత్త మందులు కనిపెట్టినా ప్రయోజనం ఉండబోదు. ఈ రోగాలకు వాడే మందులు ఎంత విషపూరితమైనవంటే కొంతకాలం పాటు అవి మంచి చేసినట్లు కనిపించినా, అవి మరింత భయంకరమైన కొత్తవ్యాధుల్ని కలిగిస్తున్నాయి. ఈ కొత్తవ్యాధులు అనువంశికంగా తరువాత తరాలకు కూడా సంక్రమిస్తున్నాయి.

ఆలోచనలను, మాటలను, చేతలను పూర్తిగా స్వాధీనంలో ఉంచుకున్న జీవితాన్ని గడిపినప్పుడే ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణతను సాధించగలమని నా విశ్వాసం. ఏ దేశమైతే అటువంటి మనుష్యుల్ని కలిగివుండదో అది ఆమేరకు పేదదేశమే.

మనదేశం ఉన్నతమైనది కావాలని, దేశానికి మంచి జరగాలని, చక్కని శరీరాకృతితో, దృఢకాయులైన స్త్రీపురుషులతో దేశం నిండివుండాలని కోరుకునే వివాహితు లందరూ, పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలనడంలో నాకు ఏ మాత్రం సందేహం లేదు.

భగవంతుణ్ణి పొందాలనే కాంక్షతో బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేవారు, భగవంతుడి మీద వారికున్న విశ్వాసానికి సమమైన నమ్మకాన్ని తమ స్వప్రయత్నం మీద కూడా పెంచుకోగలిగితే, ఏ విధంగానూ నిరాశ చెందనవసరం లేదని నేను స్పష్టంగా చెప్పగలను. కాబట్టి, ఆయన నామం, ఆయన కృప మోక్షాన్ని కోరుకొనే వారికి కావలసిన కీలకమైన వనరులు.

vaaradhionline.com

———***———

శ్రీరామకృష్ణులు తమ శిష్యులకు బోధించిన పద్ధతి

తమ జీవితం ద్వారా వివాహితులైనవారికి కూడా పరిపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్య సాధన సాధ్యమేనని శ్రీరామకృష్ణులు ఆచరించి చూపారు. “మీరు నన్ను ఏ దృష్టితో చూస్తున్నారు?” అని శ్రీశారదాదేవి ఆయనను అడిగినప్పుడు శ్రీరామకృష్ణులు దానికి నేరుగా సమాధాన మిస్తూ, “ఏ మాత అయితే గుడిలో ఉన్న భవతారిణి (కాళి)గా ఉన్నదో, ఏ తల్లి ఈ శరీరానికి జన్మనిచ్చి ప్రస్తుతం నహబత్తులో ఉన్నదో, ఎవరు ఇప్పుడు నా కాళ్ళు ఒత్తుతున్నారో వారు ముగ్గురినీ నేను ఒక్కరిగానే చూస్తున్నాను” అని సమాధానమిచ్చారు. ఆయన అందరు స్త్రీలను జగన్మాత ప్రతిరూపాలుగా భావించేవారు. తమ సొంత భార్యను షోడశీమాతగా పూజించారు.

శ్రీరామకృష్ణులు, శ్రీశారదాదేవిని, “నన్ను ప్రాపంచిక జీవితంలోకి దిగలాగడానికి వచ్చావా?” అని అడిగినప్పుడు శారదామాత దానికి తగ్గరీతిలో, “నేను మిమ్మల్ని ప్రాపంచిక జీవితంలోకి ఎందుకు లాగుతాను? మీ ఆధ్యాత్మికమార్గంలో మీకు సహాయం చెయ్యడానికే నేను వచ్చాను!” అని సమాధాన మిచ్చారు. వారిద్దరిలో ఎటువంటి కామం లేదు. ఒకరినొకరు చక్కగా అర్థం చేసుకున్నారు. పవిత్రమైన బ్రహ్మచర్య జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా ఆ ఇద్దరూ సర్వోత్కృష్టమైన స్థితికి చేరుకున్నారు. వారి ప్రేమ భౌతికమైన సంబంధం మీద ఆధారపడినది

కాదు. నిస్వార్థమైన ఆ ప్రేమను, దైవికమైన ఆ ప్రేమను అర్థం చేసుకోవడం మామూలు మనుష్యులవల్ల కాదు. సాధారణ మానవులు కనీసం దానిని అణువంతైనా అర్థం చేసుకోలేరు. శ్రీరామకృష్ణులు అద్భుతమైన గురువు. ఆయన తన యువ శిష్యులకు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వారివారి మానసిక ప్రవృత్తులను అనుసరించి దారి చూపించారు. వాటిలో కొన్ని ఉదాహరణలను ఇప్పుడు చూద్దాం!

1. ఒకరోజు యువశిష్యుడైన యోగిన్ (తర్వాత స్వామి యోగానంద) కామోద్రేకపు ఆలోచనలతో చాలా కలత చెందారు. ఆ ఆలోచనలను పోగొట్టమని శ్రీరామకృష్ణుల వద్దకు వెళ్ళారు. "స్వామీ! కామాన్ని జయించడం ఎలాగో చెప్పండి!" అని అడిగాడు. గురుదేవులు, అతి సులభంగా, "హరినామ స్మరణ చెయ్యి! అవిపోతాయి!" అని సలహా ఇచ్చారు. ఇంత సులభమైన కిటుకు యోగిన్‌కు నచ్చలేదు. గురుదేవులకు ఆచరణాత్మక మైన పద్ధతి ఏదీ తెలియదని, అందుకనే ఇటువంటి పనికిమాలిన సలహా ఇచ్చారని అనుకున్నాడు. మరునాడు, యోగిన్ నేరుగా ఒక హఠయోగి దగ్గరకు వెళ్ళాడు. యోగిన్ హఠయోగి చెప్పే మాటలు వింటుండగా, శ్రీరామకృష్ణులు అక్కడికి వచ్చారు. గురుదేవులు యోగిన్ చెయ్యి పట్టుకుని తనతో రమ్మని పిలిచారు. వారిద్దరూ ఆయన గదివైపు నడుస్తుండగా గురుదేవులు, "నువ్వు అక్కడకు ఎందుకు

వెళ్ళావు? వెళ్ళకు! హఠయోగి నేర్పించే పద్ధతులను నేర్చుకుంటే నీ మనస్సు నీ శరీరాన్ని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. దానికి భగవంతుణ్ణి గురించిన ఆర్తి కలగదు" అని చెప్పారు.

అయితే యోగిన్ శ్రీరామకృష్ణులను మళ్ళీ అనుమానించాడు. తన నుంచి పారిపోకుండా ఉండడానికే ఆ హఠయోగి వద్దకు తనను వెళ్ళవద్దని చెప్పారని అతడు అనుకున్నాడు. అయితే, మళ్ళీ ఆలోచించి, "ఆయన చెప్పినది నేను ఎందుకు చేసి చూడకూడదు? అలా చేసి, ఏమి జరుగుతుందో చూస్తాను," అని అనుకున్నాడు. తర్వాత యోగిన్ ఇలా చెప్పాడు: "ఆ విధంగా ఆలోచించి, ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో హరినామస్మరణ చేశాను. నిజానికి, దాని ఫలితంగా గురుదేవులు చెప్పిన ఫలితాలు చక్కగా కలిగాయి". తన సోదరశిష్యులైన యోగిన్ సాధించిన విజయాన్ని గురించి మెచ్చుకుంటూ, "మనలో అన్ని విధాలా కామం మీద విజయం సాధించిన వారెవరైనా ఉంటే, అది యోగిన్ మాత్రమే!" అని వివేకానంద స్వామి కితాబు ఇచ్చారు.

2. మరొక యువశిష్యుడైన హరినాథ్, (తర్వాత స్వామి తురీయానంద నామంతో ప్రసిద్ధికెక్కారు) "స్వామీ! కామాన్ని మనిషి పూర్తిగా ఎలా వదిలించుకోగలడు?" అని ప్రశ్నించాడు. శ్రీరామకృష్ణులు, "నాయనా! అది పోవాలని అనుకోవడం ఎందుకు? దాని దిశను మార్చు!

కామం అంటే ఏమిటి? పొందాలన్న కోరికే కదా! కాబట్టి భగవంతుణ్ణి పొందాలని కోరుకో! ఈ కోరికను గొప్పగా పెంపొందించుకో!" అని జవాబిచ్చారు. శ్రీరామకృష్ణుల బోధనాపద్ధతి సులభమైనది, సహజమైనది, అత్యంత ప్రభావకరమైనది. ఆయన తన శిష్యులకు తమను తాము శుష్కింపజేసుకోమని చెప్పలేదు. ఆయన, "మీరు తూర్పువైపుకు పోయే కొద్దీ పడమరకు దూరమవుతారు" అని చెప్పారు. భగవంతునిపట్ల మీప్రేమ పెరిగే కొద్దీ మీలోని కామం, క్రోధం, అసూయ తగ్గిపోతాయి.

మరొకరోజు హరినాథ్ తనకు స్త్రీలంటే ఏ మాత్రం ఆసక్తిలేదని, నిజానికి తనకు వారిపొడ కూడా గిట్టదని చెప్పాడు. "నువ్వు ఒక మూర్ఖుడిలాగా మాట్లాడుతున్నావు. స్త్రీలను అగౌరవంగా చూడటమా? ఎందుకు? వారందరూ జగన్మాత స్వరూపాలే. గౌరవంతో వారికి వంగి నమస్కరించు! అప్పుడే నువ్వు వారి ఉచ్చులో పడకుండా ఉండగలవు!" అని మందలించారు. స్త్రీలపట్ల హరినాథ్ దృక్పథాన్ని ఆ మాటలు శాశ్వతంగా మార్చివేశాయి.

3. మరొక శిష్యుడైన హరిప్రసన్నకు (స్వామి విజ్ఞానానంద) కూడా ఇదే సమస్య వచ్చింది. గురుదేవులు అతనికి పూర్తిగా వేరైన పరిష్కారాన్ని సూచించారు. హరిప్రసన్న తానే దానిని వివరిస్తూ, "ఒకరోజు గురుదేవులు నాతో, ఆడవారితో పొత్తు పెట్టుకోవద్దు. ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండు. నీ శీలంలో ఎటువంటి

మచ్చ లేకుండా చూసుకో! స్త్రీవైపు కన్నెత్తి చూడకు – ఆమె బంగారంతో చేయబడినదైనా సరే!" అని సలహా ఇచ్చారు" అని చెప్పారు.

యువకుడైన హరిప్రసన్నకు గురుదేవులు ఇచ్చిన సలహా అది. కామాన్ని జయించాలంటే స్త్రీలతో చనువుగా మెలగవద్దని అతనికి చెప్పారు. కానీ వివేకానంద స్వామికి ఈ విషయంలో పూర్తిగా వేరేవిధమైన సలహా ఇచ్చారు. వివేకానంద స్వామి స్త్రీలతో చనువుగా ఉండడాన్ని గురించి హరిప్రసన్న ఆయనను ప్రశ్నించినప్పుడు, వివేకానందస్వామి ఇచ్చిన సమాధానం గురుదేవుల గొప్పతనాన్ని హరిప్రసన్నకు తెలియజెప్పింది. ఆ సంఘటన ఇప్పుడు చూద్దాం.

వివేకానందస్వామి తమ గదిలో ఏకాంతంగా ఉండడం చూసి, హరిప్రసన్న ఆయనతో దాపరికం లేకుండా, "స్వామీజీ! మీరు పాశ్చాత్య దేశాలలో ఉన్నప్పుడు అక్కడి స్త్రీలతో సన్నిహితంగా మెలిగేవారు. కానీ మన గురుదేవుల బోధ అందుకు భిన్నంగా లేదా? ఆయన నాతో, 'స్త్రీలు ఎంతటి భక్తురాండ్రయినా వారితో సన్నిహితంగా మెలగ వద్దు', అని నొక్కి చెప్పారు. అందుచేత మీరు ఆ విధంగా ఎందుకు ప్రవర్తించారా? అని ఆశ్చర్యపడుతున్నాను" అన్నారు. ఈ సందేహానికి వివేకానంద స్వామి, "అది సరే పేషన్! (హరి ప్రసన్నా!) గురుదేవులను గురించి నీకు తెలిసినదే సర్వస్వం అనుకుంటున్నావా? అసలు

గురుదేవులను గురించి నీకు ఏమి తెలుసు? ఆయన స్త్రీపురుష భేద భావాన్ని నా మనస్సులో నుంచి పూర్తిగా తొలగించి వేశారని నీకు తెలుసా? ఆత్మలో స్త్రీపురుష భేదం ఉందా? అంతేకాక, గురుదేవులు యావత్ ప్రపంచం యొక్క క్షేమం కోసం జన్మించారు కానీ కేవలం పురుషుల మోక్షం కోసమే జన్మించారా? ఆయన అందరినీ - స్త్రీపురుషుల నిరువురినీ - ఉద్ధరిస్తారు. నీలాంటి వాళ్ళు తమ మేధస్సులనే కొలబద్దలతో కొలుస్తూ, గురుదేవులనే తక్కువ చేసిచూస్తూ ఉంటారు. గురుదేవులు నీకు బోధించినదంతా సత్యమే. దాన్ని నువ్వు తు–చ–తప్పకుండా పాటించు. కానీ ఆయన నాకు చెప్పిన బోధలు వేరుగా ఉన్నాయి. ఆయన నాకు కేవలం బోధించడమే కాదు. విస్పష్టంగా అన్నింటినీ చూపించారు. ఆయన నా చేతులు పట్టుకునివున్నారు. ఆయన నాచేత ఏది చేయిస్తే, నేను అదే చేస్తాను," అని సమాధానమిచ్చారు.

ఈ ఉదాహరణల ద్వారా శ్రీరామకృష్ణులు తమ శిష్యులకు వారివారి మనస్తత్వాలను అనుసరించి కామాన్ని ఎలా జయించాలో బోధించారు అని తెలుస్తుంది. ఎవరైతే అనంతమైన ఆత్మానందాన్ని అనుభవించారో వారికి ప్రాపంచిక సుఖాలమీద ఎటువంటి ఆకర్షణ కలుగదు.

ఉత్తేజాన్నిచ్చే కొన్ని సంఘటనలు

1. వివేకానంద స్వామి

వివేకానంద స్వామి కూడా తన విద్యార్థి జీవితంలో కొన్ని క్లిష్టపరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. తన బ్రహ్మచర్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఆయన వాటిని ఎలా ఎదుర్కొన్నారు? ఈ సంఘటన చూడండి.

ఆయన తన పరీక్షలకు తయారవుతూ వేరుగా ఉండే ఒక గదిలో చదువుతున్నారు. అక్కడ శబ్దం, గొడవలు తక్కువ. ఆ గదిలో చదువుతూ, మధ్యమధ్యలో ఆయన పాడుతూ ఉండేవారు. ఆ సందులో ఈ గదికి ఎదురుగా ఉన్న ఇంటిలో ఒక యువవితంతువు ఉండేది. ఆమె తరచుగా కిటికీ దగ్గర నిలబడి ఆయనకు తెలియకుండా ఆయన పాటలను వినేది. ఒకరోజున ఆమె తన ఇంటినుంచి బయటకు వచ్చి, చీకట్లు క్రమ్ముతున్న సమయంలో తన గది వాకిటిలో నిలబడి ఉండడం నరేంద్రనాథ్ చూశారు. ఆమె యుక్త వయసులో ఉంది, తానుగా వచ్చింది. ఆయనకు తెలియకుండా ఆమె ఆయనను తరచుగా, చూస్తూవుండేది, ఆయనపై గొప్పగా ప్రేమ పెంచుకుంది. ఈ రోజు కూడా ఆయన పాటను విన్నది. ఆమెకు అది సమ్మోహనంగా వినిపించింది. నరేంద్రనాథ్ ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆయన నేల మీద పడి ఆమె కాళ్ళకు నమస్కరించాడు. “తల్లీ! తల్లీ!” అని నొక్కి

పలికాడు. "మీరు ఎందుకు వచ్చారు? నా తల్లిని ఎలా చూస్తానో, మిమ్మల్ని కూడా అలాగే చూస్తున్నాను" అని చెప్పాడు. ఆ యువతి అర్థం చేసుకుని, వెళ్ళిపోయింది. మరుసటిరోజు ఆయన ఆ గదిలోనుంచి మారిపోయారు. మళ్ళీ ఎప్పుడూ ఆ గదిలో ఆయన ఉండలేదు.

మరొక సంఘటనలో నరేంద్రనాథ్ ఇటువంటి పరిస్థితినే ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. కానీ ఈసారి ఆయన గురువుగా స్వీకరించిన శ్రీరామకృష్ణుల సంరక్షణలో ఉన్నారు.

కలకత్తా పొలిమేరలలోని ఉద్యానవనంలో విహారానికి కొందరు భాగ్యవంతులైన మిత్రులు నరేంద్రనాథ్‌ను ఆహ్వానించారు. ఆయన సంతోషంగా ఒప్పుకున్నారు. కానీ అది ఎటువంటి సాయంకాలపు షికారు కాబోతోందో ఆయనకు తెలియదు. వాళ్ళు ఒక ఇంటి ముందు ఆగారు. అందరూ బండి దిగి ఆ ఇంటి ఆవరణలోని తోటలో ఏర్పాటు చేయబడ్డ 'పార్టీ'కి వెళ్ళారు. అక్కడి వారందరూ విలాసవంతులు. వారి గానం విని నరేంద్రుడు ఆనందించాడు, తాను కూడా పాడాడు. కొంతసేపటి తర్వాత అతడు అలసిపోతే అక్కడివారు ప్రక్కనే ఉన్న గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చని చెప్పారు. అతడు ఒంటరిగా ఉండడం చూసి, అతడి వద్దకు ఒక వేశ్యను పంపారు. ఆయన చిన్నపిల్లవాడిలాంటి అమాయకమైన మనస్సుతో ఒక

సోదరుడిలాగా ఆమెతో మాట్లాడసాగారు. ఆమె తన జీవితాన్ని గురించి ఆయనకు ఆసక్తికరమైన చాలా విషయాలు చెప్పింది. తన దుఃఖాలను గురించి, దురదృష్టాలను గురించి చెప్పింది. ఆయన తాను చెప్పేది పూర్తి ఆసక్తితో వింటున్నారని, ఆయనకు తన మీద జాలి కలుగుతున్నదనీ ఆమె కనిపెట్టింది. అయితే ఆయన యొక్క భావాలను అపార్థం చేసుకుని ఆయనను మోహింపజెయ్యడానికి ప్రయత్నించింది. మరుక్షణం ఆయనకు శ్రీరామకృష్ణులతోపాటు భగవంతుడి గురించిన భావనలు కలిగాయి. ఆయన గంభీరంగా, లేచినిలబడి, ఆమెతో "క్షమించు! ఇక నేను వెళ్ళాలి. నాకు నీపట్ల నిజమైన జాలి ఉంది. నీకు మంచి జరగాలని కోరుకుంటున్నాను. ఇటువంటి జీవితాన్ని గడపడం ఒక బలహీనత అని నువ్వు గ్రహిస్తే, ఏదోఒక రోజున నీవు దాన్ని అధిగమించక పోవు!" అని వెళ్ళిపోయారు.

ఈజిప్టు దేశాన్ని సందర్శించినప్పుడు ఆయన తన అనుయాయులతో కలసి ఒక ప్రఖ్యాత పురావస్తు ప్రదర్శనశాలను సందర్శించారు. ఒక రోజు కైరోలో వింతలు విశేషాలు చూస్తూ, ఒక పాడుబడ్డ వీధిలో వారు నడవసాగారు. ఆ వీధిలో వేశ్యలు ఉంటారు. మేడమ్ కాల్వే అప్పుడు జరిగిన ఒక సంఘటనను ఇలా వర్ణించారు. కొందరు స్త్రీలు ఆ వీధిలో ఒక బల్లమీద కూర్చుని స్వామీజీని అరిచి పిలుస్తూ, పెద్దగా

నవ్వసాగారు. ఆయన స్నేహితులు ఆయనను త్వరత్వరగా నడవమని తొందరపెట్టారు. కానీ ఆయన వారినుండి విడిపోయి, ఆ బల్ల దగ్గరకు వెళ్ళారు. "అయ్యో! బిడ్డలారా!" అని ఆయన విలపించసాగారు. ఆ స్త్రీలు మ్రాన్పడిపోయి, సిగ్గుపడ్డారు. వారిలో ఒక స్త్రీ, ఆయన గుడ్డ అంచును ముద్దాడి, "నరదేవుడు! నరదేవుడు!" అని గొణగసాగింది. ఆయన తిరిగి తన బృందంతో కలిసి నడచి వెళ్ళిపోయారు.

2. మహాత్మా గాంధీ

మోహన్‌దాస్ గాంధీ తల్లి పుత్లీబాయి గొప్ప శీలవతి, భక్తురాలు. మోహన్‌దాస్ పైచదువులకు లండన్ వెళ్ళడానికి ఆమె సమ్మతిని కోరినప్పుడు ఆమె గొప్ప సందిగ్ధంలో పడింది. పరాయిదేశంలో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు అక్కడి ఆకర్షణలకు మోహన్‌దాస్ లొంగిపోతాడేమోనని ఆమె భయపడింది. అదే సమయంలో అతడి ఉన్నతవిద్యాభ్యాసానికి ఆమె ఒక అడ్డంకి కాదలచుకోలేదు. మోహన్‌దాస్ ఆమె మనస్సులోని మాటను తెలుసుకుని, "అమ్మా, నాగురించి బెంగపడకు. నేను ఎటువంటి ఆకర్షణకూ లొంగిపోను. నువ్వు కనుక నన్ను ఇంకా అనుమానిస్తే, నువ్వు ఏ ప్రమాణం చెయ్యమంటే అది చెయ్యడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను' అని చెప్పాడు. పుత్లీబాయికి తన హృదయంలోని

భారం దిగిపోయింది. ఆమె అతణ్ణి తన కులగురువు వద్దకు తీసుకుపోయి, తానెన్నడూ సారాయిని, మాంసాన్ని, స్త్రీలను తాకనని ప్రమాణం చేయించింది. మోహన్‌దాస్ ఈ షరతులకు సంతోషంగా అంగీకరించాడు. తాను తన మాటకు కట్టుబడి ఉంటానని, వెంట్రుకవాసి కూడా ప్రక్కకు తొలగననీ ప్రమాణం చేశాడు. అది అంత సులభమైన పనికాదు. ఆయన తన మాట నిలబెట్టుకోవడానికి ఎంత కష్టపడవలసి వచ్చిందో! కానీ ఆయన తన ప్రయత్నంలో విజయం సాధించాడు. అదే అతణ్ణి మహాత్ముణ్ణి చేసింది.

కామానికి వ్యతిరేకంగా ఆయన జరిపిన పోరాటంలో మరికొన్ని సంఘటనలు చూద్దాం.

ఒకసారి ఇంగ్లండులో ఆయన ఒక చిక్కు పరిస్థితిని ఎలా అధిగమించారో ఆయన సొంత మాటలలో ఇలా చెప్పారు: "నాకు గుర్తు ఉన్నంతవరకూ అది ఇంగ్లండులో నేను ఉన్న ఆఖరి సంవత్సరం. 1890లో పోర్ట్స్‌మౌత్‌లో ఒక శాకాహార సదస్సు జరుగుతోంది. దానికి నా భారతీయ స్నేహితుణ్ణి, నన్ను ఆహ్వానించారు. పోర్ట్స్‌మౌత్ ఒక నౌకాశ్రయం. అక్కడ నావికుల సంఖ్య ఎక్కువ. అక్కడ చెడ్డపేరున్న ఇళ్ళు చాలానే ఉన్నాయి. ఆ స్త్రీలు వేశ్యలుకారు కానీ నైతికవిలువలు గురించి అంత పట్టింపు లేనివారు. మాకు అటువంటి ఒక ఇంటిలో ఆతిథ్యం ఏర్పాటు చేశారు. ఆ ఆహ్వానసంఘానికి ఈ విషయం ఎంతమాత్రం తెలియదని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

అంతేకాక పోర్ట్స్‌మౌత్ లాంటి పట్టణంలో ఎప్పుడో ఒక్కసారి వచ్చే మాలాంటి ప్రయాణీకులకు ఏది మంచి ఇల్లో, ఏది కాదో చెప్పడం అంత సులభమైన పనికాదు.

సదస్సు నుంచి సాయంత్రం తిరిగి వచ్చాము. రాత్రిభోజనం అయిన తర్వాత పేకాట ఆడడానికి మేము కూర్చున్నాము. మాతోపాటు ఆ ఇంటి యజమానురాలు కూడా ఆడడానికి కూర్చుంది. అలా చెయ్యడం ఇంగ్లండులో గౌరవనీయులైన కుటుంబాలలో కూడా ఆచారం. ఆడేవారు ఛలోక్తులు వెయ్యడం పరిపాటి. అయితే నా స్నేహితుడు ఆ విద్యలో అందె వేసిన చెయ్యి అని నాకు తెలియదు. ఆ జాడ్యం నాకు కూడా అంటుకుని, నేనుకూడా వారితో మాటలు కలిపాను. పేకల్ని, ఆటని ప్రక్కనబెట్టి నా హద్దులు మీరుతున్న క్షణంలో, నా స్నేహితుడి రూపంలో భగవంతుడు, "ఏమోయీ! నిన్ను ఈ పిశాచం ఎప్పుడు ఆవహించింది? వెళ్ళిపో! త్వరగా!" అన్నాడు.

నేను సిగ్గుపడ్డాను. ఆ హెచ్చరిక గుర్తించి, లోలోపలే నా స్నేహితుడికి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకున్నాను. మా అమ్మకు చేసిన ప్రమాణాన్ని గుర్తు తెచ్చుకుని అక్కడ నుండి గబగబా వెళ్లిపోయాను. నిలువెల్లా కంపించిపోతూ, వణికిపోతూ, గుండె దడదడ కొట్టుకుంటూ, క్రూరజంతువును చూసి పారిపోతున్న జింకలాగా నా గదికి చేరుకున్నాను.

ఒక స్త్రీ నన్ను కామోద్రేకానికి గురి చెయ్యబోయిన మొదటి సంఘటన అది. ఆ రాత్రి నిద్రలేకుండా గడిపాను. నా మనస్సు మీద అన్ని రకాల ఆలోచనలూ దాడి చేస్తూనే ఉన్నాయి. నేను ఆ ఇల్లు వదిలిపోవాలా? ఆ చోటు నుంచి పారిపోవాలా? నేను ఎక్కడ ఉన్నాను. ఒళ్ళు దగ్గర పెట్టుకోకపోతే నా పరిస్థితి ఏమయ్యేది? ఆ ఇల్లు మారకుండానే జాగ్రత్తగా మసలుకోవాలనీ, వీలైనంత త్వరగా ఆ ఊరు విడిచిపోవాలనీ నిర్ణయించుకున్నాను. ఆ సదస్సు ఇంకొక రెండురోజులకన్నా ఎక్కువ కొనసాగ బోదు. నాకు గుర్తున్నంత వరకూ ఆ మరునాటి సాయంత్రం నేను ఆ ఊరు విడిచి వెళ్ళిపోయాను. నా సహచరుడు మాత్రం మరికొన్ని రోజులు అక్కడే ఉన్నాడు."

గాంధీగారి జీవితంలో మరొక సంఘటనను మనం చూడవచ్చు. సౌత్ఆఫ్రికాకు ఓడలో ఆయన ఏప్రెల్ 1893లో ప్రయాణించారు. ఆ ఓడ కెప్టెన్ ఆయనకు మంచి స్నేహితుడయ్యాడు. జాంజిబార్‌లో వారి ఓడ లంగరు దింపినప్పుడు గాంధీ అనుకోని చిక్కుల్లో పడ్డారు. ఆ సంఘటనను ఆయన ఇలా వివరించారు:

"లామూ తర్వాత నౌకాశ్రయం మొంబాసా. ఆ తర్వాత జాంజిబార్. జాంజిబార్‌లో చాలా రోజులు – పది పన్నెండురోజులు ఆగాలి. అక్కడ ఇంకొక ఓడ ఎక్కాలి.

"ఆ ఓడ కెప్టెన్‌కు నేను నచ్చాను. కానీ ఆ నచ్చడం చెడుకు దారితీసింది. అతడు, నన్ను ఒక ఆంగ్లేయుడైన

స్నేహితుణ్ణి విహారానికి రమ్మని పిలిచాడు. అతడి పడవలో మేము ఒడ్డుకు చేరుకున్నాం. విహారం అంటే ఏమిటో నాకు కొంచెమైనా స్ఫురించలేదు. నేను అటువంటి విషయాలలో ఎటువంటి అజ్ఞానినో కెప్టెన్‌కు మాత్రం తెలియదు. నీగ్రో యువతులు ఉండే ఇళ్ళలోకి మమ్మల్ని ఒక తార్పుడుగాడు తీసుకుపోయాడు. మాకు తలా ఒక గది చూపించారు. సిగ్గుతో నోటమాట రాక స్థాణువులా నిలబడ్డాను. ఆ దురదృష్టవంతురాలు నా గురించి ఏమనుకుందో భగవంతుడికే ఎరుక. కెప్టెన్ నన్ను పిలిచినప్పుడు ఎలా లోపలికి వెళ్ళానో అలాగే తిరిగి బయటకు వచ్చాను. అతడు నా అమాయకత్వాన్ని చూడగలిగాడు. మొదట నేను "నా చేతగానితనానికి" సిగ్గు పడ్డాను. కానీ ఆ విషమపరిస్థితి నాకు భయానకంగా మాత్రమే కనిపించడంవల్ల క్రమంగా ఆ సిగ్గు తొలగిపోయింది. స్త్రీ ఎదుట నిలబడినా కూడా నాలో చలనం కలగకపోయినందుకు దేవుడికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకున్నాను. నా బలహీనతపట్ల నాకే అసహ్యం కలిగింది. గదిలోకి వెళ్ళనని ముందుగానే చెప్పలేక పోయినందుకు నామీద నాకే జాలి కలిగింది."

"ఇది నా జీవితంలో కలిగిన అటువంటి పరీక్షలలో మూడవది. చాలామంది యువకులు ఇటువంటి పాపాలలో పడడానికి కారణం ఇతరులు తమను చేతగానివారని అంటారేమోనన్న సిగ్గు, మొహమాటాలే. నేను ఆ సంఘటనలో దెబ్బతినకుండా బయటపడినది నా

గొప్పతనం వల్లనే అని చెప్పుకోను. నేను ఆ గదిలోకి వెళ్ళడానికే ఒప్పుకోక పోయినట్టయితే ఆ గొప్పతనం నాకు దక్కేదేమో! నన్ను రక్షించినందుకు ఆ కరుణామయుడైన భగవంతుడికి నేను సంపూర్తిగా కృతజ్ఞతలు సమర్పించుకుంటున్నాను. ఈ సంఘటన నాలో భగవంతుడిపట్ల విశ్వాసాన్ని, కొంతవరకు నాలోని తప్పుడు అహంకారాన్ని, సిగ్గును పోగొట్టింది.

3. లక్ష్మణుడు

లక్ష్మణుడు తన అనుంగు సోదరుడైన శ్రీరామచంద్రుణ్ణి, సీతాదేవిని సేవించడానికోసం తన సుఖసౌఖ్యాలను, తన కోరికలను, అన్నింటినీ త్యాగం చేశాడు. పదునాలుగు సంవత్సరాలపాటు శ్రీరాముడికి అంగరక్షకుడిగా మెలిగాడు. రాత్రింబవళ్ళు కాపలా కాశాడు. పదునాలుగేళ్ళ అఖండ బ్రహ్మచర్యం అతడికి ఎటువంటి అమోఘమైన శక్తిని ఇచ్చిందంటే, దానితో ఇంద్రుడికి కూడా లొంగక ఇంద్రజిత్తు అని పేరు తెచ్చుకున్న మేఘనాథుణ్ణి చంపివేయ గలిగాడు. సీతారాములతో పదునాలుగు సంవత్సరాలు కలిసి జీవించాడు. అన్ని సంవత్సరాలలో పొరపాటున కూడా సీతాదేవి ముఖాన్ని కన్నెత్తి చూడలేదు. అతడి శీలం ఎంత గొప్పదో చూడండి! సుగ్రీవుడు సీతాదేవి యొక్క ఆభరణాలను, పైటను రాముడికి చూపినప్పుడు, రాముడు గొప్పదుఃఖంతో రోదిస్తూ, లక్ష్మణుణ్ణి కూడా వాటిని

గుర్తించమని కోరాడు. దానికి లక్ష్మణుడు ఇచ్చిన జవాబు జగద్విఖ్యాతమైనది. లక్ష్మణుడు, "వాటిలో కొన్నింటినే నేను గుర్తించగలను. నేనెప్పుడూ ఆమెను కన్నెత్తి ముఖంలోకి చూడలేదు. నేను గౌరవంతో మోకరిల్లి నమస్కరించి నప్పుడల్లా ఆమె పాదాలను చూశాను. ఆమె మురుగులను, చెవిపోగులను గుర్తించలేను. కానీ కాలిమెట్టెలను గుర్తించ గలను," అని చెప్పాడు.

4. హనుమంతుడు

మన యువతకు హనుమంతుణ్ణి ఆదర్శంగా తీసుకో మని బోధిస్తూ వివేకానంద స్వామి ఆయన వ్యక్తిత్వాన్ని, సత్‌శీలాన్ని వేనోళ్ళ కొనియాడారు.

"ఇప్పుడు మహావీరుడైన హనుమంతుడి వ్యక్తిత్వాన్ని మీ ఆదర్శంగా చేసుకోవాలి. శ్రీరామచంద్రుడి ఆజ్ఞ మేరకు అతడు సముద్రాన్ని ఎలా దాటాడో చూడండి. అతడికి చావంటే భయం లేదు. అతడు తన ఇంద్రియాలను పూర్తిగా స్వాధీనంలో ఉంచుకున్నాడు. అద్భుతమైన సూక్ష్మబుద్ధి కలవాడు. (గురువుకు లేదా భగవంతుడికి) వ్యక్తిగతమైన సేవ అనే ఈ గొప్ప ఆదర్శాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని మీ వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఆ ఆదర్శం ద్వారా మిగిలిన ఆదర్శాలన్నీ మీ జీవితంలో వ్యక్తీకరించు కుంటాయి. గురువుపట్ల ఏమాత్రం ఎదురు తిరగని

విధేయత, కఠినమైన బ్రహ్మచర్య వ్రతం – ఇవే విజయ రహస్యాలు. ఒక ప్రక్క హనుమంతుడు సేవ అనే ఆదర్శానికి ప్రతిరూపంగా నిలిచి, మరొక ప్రక్క సింహం వంటి ధైర్యంతో ప్రపంచాన్ని అచ్చెరువొందించాడు. రాముడి సంక్షేమం కోసం తన జీవితాన్ని అర్పించడానికి హనుమంతుడు అణువంతైనా సందేహించలేదు. రాముడి యొక్క సేవ తప్ప మిగిలిన విషయాలను అతడు ఏ మాత్రం పట్టించుకోలేదు. రాముడి ఆజ్ఞను పరిపాలించడం ఒక్కటే అతడి జీవితపు ఏకైక వ్రతం. నిండు హృదయంతో కూడిన అటువంటి భక్తి ఇప్పుడు మన దేశానికి కావాలి."

బ్రహ్మచర్యం యొక్క మహత్తు

ఆయుస్తేజో బలం వీర్యం ప్రజ్ఞా శ్రీ మహద్యశః ।
పుణ్యం చ మత్ ప్రియత్వం చ లభ్యతే బ్రహ్మచర్యయా ॥

బ్రహ్మచర్యం వల్ల సుదీర్ఘమైన జీవితం, తేజస్సు, శారీరక బలం, శౌర్యం, మానసిక శక్తి, వీర్యం, ప్రకాశం, సంపదలు, గొప్ప ప్రఖ్యాతి, ప్రతిభ లభించడమే కాక, బ్రహ్మచారి భగవంతుడికి ప్రియమైనవాడవుతాడు.

ఊర్ధ్వరేతా జితక్రోధో నియతాశీ చ సంయమీ ।
నిగ్రహానుగ్రహాశ్శక్తః సత్యసంధో భవేదృషిః ॥

ఎవరైతే బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తారో వారు కోపం లేనివారై, ఆహారంలో పరిమితిని పాటిస్తూ, తనను స్వాధీనంలో ఉంచుకుని, శక్తిమంతులై, సత్యవంతులై మెలగి ఋషులవుతారు.

న తపస్తప ఇత్యాహుర్ బ్రహ్మచర్యం తపోత్తమమ్ ।
ఊర్ధ్వరేతా భవేద్యస్తు స దేవో న తు మానుషః ॥

తపస్సు తపస్సు కాదు. బ్రహ్మచర్యమే అత్యుత్తమమైన తపస్సు. పరిపూర్ణంగా తనను తాను స్వాధీనంలో ఉంచుకున్న వ్యక్తి దేవుడే కానీ మానవుడు కాదు.

మృత్యుర్వ్యాధి జరానాశి పీయూషం పరమౌషధమ్ ।
బ్రహ్మచర్యం మహద్యత్నం సత్యమేవ వదామ్యహమ్ ॥

మృత్యువును జయించేందుకు, రోగాలను నయం చేసేందుకు, వృద్ధాప్యాన్ని నివారించేందుకు కావలసిన పరమౌషధం, మధువు బ్రహ్మచర్యమే. దానిని కఠోరమైన పరిశ్రమ ద్వారా మాత్రమే సాధించగలం. నేను మీకు చెప్పే సత్యం ఇదే!

శాంతిం కాంతిం స్మృతిం జ్ఞానమారోగ్యం చాపి సంతతిమ్ ।
య ఇచ్ఛంతి మహద్ధర్మం బ్రహ్మచర్యం చరేదిహ ॥

ఎవరైతే శాంతి, తేజస్సు, మేధాశక్తి, జ్ఞానం, ఆరోగ్యం, మంచి సంతానం కావాలని కోరుకుంటారో వారు బ్రహ్మచర్యమనే మహద్ధర్మాన్ని తప్పక పాటించాలి.

బ్రహ్మచర్యం పరం జ్ఞానం బ్రహ్మచర్యం పరం బలం ।
బ్రహ్మచర్యమయో హ్యాత్మా బ్రహ్మచర్యైవ తిష్ఠతి ॥

బ్రహ్మచర్యమే పరమజ్ఞానం. బ్రహ్మచర్యమే పరమశక్తి. భగవంతుడి ప్రతిరూపమే బ్రహ్మచర్యం. భగవంతుడే బ్రహ్మచర్యంలో ఉన్నాడు.

బ్రహ్మచర్యం నమస్కృత్య చాసాధ్యం సాధయామ్యహమ్ ।
సర్వలక్షణహీనత్వం హన్యతే బ్రహ్మచర్యయా ॥

అసాధ్యాన్ని సాధ్యం చేయగలిగిన బ్రహ్మచర్యానికి నేను మోకరిల్లుతున్నాను. బ్రహ్మచర్యం వల్ల అన్ని చెడులనూ, బలహీనతలనూ తొలగించడం సాధ్యమవుతుంది.

మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్ ।
తస్మాదతిప్రయత్నేన కురుతే బిందుధారణమ్ ॥

వీర్యాన్ని నష్టపోవడం మరణంతో సమానం. వీర్యాన్ని అదుపు చెయ్యడమే జీవితం. కాబట్టి మనిషి గట్టి ప్రయత్నంతో వీర్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలి.

బ్రహ్మచర్యమవాప్య సుకరశ్చిత్తనిగ్రహః ।
భవేద్రిక్తస్య తేనాసౌ కష్టాత్కష్టతరో ధ్రువమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేవాడికి మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం చాలా సులభం. బ్రహ్మచర్యమనే సుగుణం లేనివాడికి మనస్సు స్వాధీనం చేసుకోవడం అతి కష్టమైన పని.

భజతో బ్రహ్మచర్యం స్యాన్మేరుః ప్రత్యన్త పర్వతః ।
బ్రహ్మచర్యేణ రిక్తస్య భవేత్పాదస్సురాచలః ॥

బ్రహ్మచర్యసాధనలో నిష్టగలవాడికి మేరుపర్వతం కూడా చిన్న గుట్టలా కనిపిస్తుంది. తనను తాను అదుపులో పెట్టుకోనివాడికి చిన్నగుట్టకూడా మేరు పర్వతం లాగా కనిపిస్తుంది.

బ్రహ్మచర్యం దృఢం యస్య సాగరో గోష్పదాయతే ।
బ్రహ్మచర్యవిహీనస్య గోష్పదం సాగరాయతే ॥

బ్రహ్మచర్య సాధనలో నిష్ఠగలవాడికి పెద్దసముద్రం కూడా గోష్పాదమంత అంటే ఆవుకాలిగిట్ట యొక్క ముద్ర మూలంగా ఎంత చిన్న గుంట (గోష్పాదం) ఏర్పడుతుందో అంత చిన్నదిగా కనపడుతుంది. బ్రహ్మచర్యం లేనివాడికి గోష్పాదం కూడా ఒక పెద్ద మహాసముద్రంగా తయారవుతుంది.

బ్రహ్మచర్యం వ్రతం సారం వ్రతనాముత్తమమ్ ।
బ్రహ్మచర్యం తపస్సారం బ్రహ్మచర్యం మహత్ఫలమ్ ॥

మతం బోధించే వ్రతాలన్నింటి సారమే బ్రహ్మచర్యం. అన్ని పవిత్రమైన సాధనలలోకీ అదే మొట్టమొదటిది. తపస్సులన్నింటి సారం బ్రహ్మచర్యమే. బ్రహ్మచర్యమే మహద్భాగ్యం, మహత్ఫలం.

బ్రహ్మచర్యస్య సుగుణం శ్రుణు త్వం చ సుధా ధియా ।
ఆజన్మభరణాద్యస్తు బ్రహ్మచారీ భవేదిహ ॥

బ్రహ్మచర్యం యొక్క గొప్పతనాన్ని వినండి! బ్రహ్మచర్యాన్ని తన జీవితాంతం పాటించేవాడిని ఏ కష్టమూ బాధించలేదు.

న తస్య కిన్చిదప్రాప్యమితి విద్ధి నరాధిప ।
బహుకోటి ఋషీణాం చ బ్రహ్మలోకే వసంత్యుత ॥

బ్రహ్మచారి సాధించలేనిది లేదు. బ్రహ్మచర్య శక్తి ద్వారానే కోట్లాది ఋషులు బ్రహ్మలోకాన్ని సాధించారు.

రేతో నావకిరేజ్జాతు బ్రహ్మవ్రతధరః స్వయమ్ ।
అవకీర్ణేకవగాహ్యాప్సు యతాసుస్త్రిపదీ జపేత్ ॥

బ్రహ్మచర్యవ్రతాన్ని అవలంబించిన విద్యార్థి తెలిసి తెలిసి వీర్యాన్ని పోగొట్టుకోకూడదు. అది సహజంగానే తానే పోయినట్టయితే, అతడు స్నానం చేసి, ప్రాణాయామం చేసి, గాయత్రీ మంత్రాన్ని స్మరించాలి.

- శ్రీమద్భాగవతం

స్త్రీణాం నిరీక్షణస్పర్శ సంలాపక్ష్వేలనాదికమ్ ।
ప్రాణినో మిథునీభూతానగృహస్థోఽగ్రతస్త్యజేత్ ॥

గృహస్థులు తప్ప ఇతరులు స్త్రీలపట్ల కామంచేత ప్రేరేపించబడిన విధంగా ప్రవర్తించకూడదు. వారిని చూడడం, తాకడం, కుటుంబసంబంధ విషయాలను మాట్లాడడం, హాస్యాలాడడం మొదలైనవి చెయ్యకూడదు. జంతువులు, పక్షులు సంపర్కం జరుపుకోవడాన్ని కూడా వారు చూడకూడదు.

- శ్రీమద్భాగవతం

కర్మేంద్రియాణి సంయమ్య య ఆస్తే మనసా స్మరన్ ।
ఇంద్రియార్థాన్ విమూఢాత్మా మిథ్యాచార స్స ఉచ్యతే ॥

ఎవరైతే తన కర్మేంద్రియాలను నిగ్రహిస్తున్నట్టుగా బయటికి కనిపిస్తూ, తన మనస్సులో విషయసుఖాలను ఊహించుకోవడం ద్వారా సుఖాలను పొందడానికి ప్రయత్నిస్తాడో అటువంటివాడు ఆత్మవంచన చేసుకునే మోసగాడు, దాంభికుడు.

- శ్రీమద్భగవద్గీత

శక్నోతీహైవ యః సోఢుం ప్రాక్శరీరవిమోక్షణాత్ ।
కామక్రోధోద్భవం వేగం స యుక్తః స సుఖీ నరః ॥

ఎవరైతే కామోద్రేకం వల్ల, కోపం వల్ల కలిగే ఉద్వేగాన్ని తట్టుకో గలుగుతారో వారు ఈ జీవితంలోనే, శరీరం పోయేముందే సమఃస్థితిని సాధించి, ఆనందమయులవుతారు.

- శ్రీమద్భగవద్గీత

త్రివిధం నరకస్యేదం ద్వారం నాశనమాత్మనః ।
కామః క్రోధస్తథా లోభస్తస్మాదేతత్త్రయం త్యజేత్ ॥

కామము, క్రోధము, లోభము అనే మూడూ మన నాశనానికి కారణమవుతాయి. ఇవే మూడు రకాలయిన నరకద్వారాలు. కాబట్టి వివేకవంతులు ఈ మూడింటినీ విడిచి పెట్టాలి.

- శ్రీమద్భగవద్గీత

సంపూర్ణమైన బ్రహ్మచర్యం గొప్ప మేధస్సునూ, ఆధ్యాత్మిక శక్తినీ ఇస్తుంది.

- స్వామి వివేకానంద

***

ఐదవ భాగం

vaaradhionline.com

వేదాంతం అంటే ఏమిటి?

'ఈ శరీరమే మనం' అని అనుకుంటున్నంత కాలం సుఖం, దుఃఖం, చావు, పుట్టుక, రోగం మొదలైన వాటిని అనుభవించక తప్పదు. ఇవన్నీ శరీరానికి సంబంధించినవే కానీ ఆత్మకు సంబంధించినవి కావు. శరీరం మరణించిన తర్వాత బహుశా భగవంతుడు ఆత్మను మరింత మెరుగైన చోటికి తీసుకుపోతాడేమో. అది కాన్పులో కలిగే నొప్పిని భరించిన తర్వాతనే బిడ్డకు జన్మనీయగలగడం లాంటిది. ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందిన తర్వాత మనిషి సుఖదుఃఖాలనూ, చావుపుట్టుకలనూ ఒక కలలాగా చూస్తాడు.

- శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస

వారివారి నిజస్వభావం ఏమిటో అందరికీ బోధించండి! మీకు మీరే బోధించుకోండి! నిద్రిస్తున్న మీ ఆత్మను ఎలుగెత్తి పిలవండి! అది ఎంత చక్కగా మేలుకుంటుందో చూడండి. ఎప్పుడైతే ఈ నిద్రిస్తున్న ఆత్మ తనను తాను తెలుసుకుని, పనికి ఉద్యమిస్తుందో అప్పుడు శక్తి వస్తుంది, ఖ్యాతి వస్తుంది, మంచి వస్తుంది, పవిత్రత వస్తుంది, విశిష్టమైన ప్రతివొక్కటీ వస్తుంది.

- స్వామి వివేకానంద

ఐదవ భాగం

వేదాంతం అంటే ఏమిటి?

నా ఆదర్శాన్ని కొద్దిమాటలలో చెప్పవచ్చు. అదేమిటంటే మానవాళికి వారిలోని దివ్యత్వాన్ని బోధించడం; జీవితం లోని ప్రతి కదలికలో, పనిలో దాన్ని ఎలా ప్రకటించాలో నేర్పడం.

- స్వామి వివేకానంద

వేదాంతమనేది ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన వర్గానికి చెందిన ప్రజలకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు. వేదాంతమనేది ఒక జీవనవిధానం. వేదాంతానికి అర్థం వేదాలయొక్క ఆఖరిభాగం అని లేదా వేదాలసారం అని. దానిలో జ్ఞానులు బోధించిన విశ్వజనీన సత్యాలు పొందుపరచబడ్డాయి. వీటిని వారు గాఢమైన ధ్యానస్థితిలో కనుగొనడం చేత వారిని మనం ఋషులు, లేదా మంత్రద్రష్టలు అని పిలుస్తాము. వాళ్ళు గొప్ప శాస్త్ర వేత్తలు. మానవ శరీరాలే వారి ప్రయోగశాలలు. అటు వంటి అద్భుతసత్యాలను కనుగొనడానికి వారికున్న ఒకే ఒక్క పరికరం మనస్సు. ప్రయోగపద్ధతి అతి సులభం. అదేమిటంటే చంచలమైన ఈ మనస్సును దాని అంత రంగం లోనికి మరల్చడమే. స్వభావసిద్ధంగా, మనస్సు ఎల్లప్పుడూ బయటికి పోవాలనుకుంటుంది. రకరకాల

ద్వారాలలో నుంచి బయటికిపోయి ప్రకృతి అందాలను అనుభవించాలను కుంటుంది. ఈ ద్వారాలే మన ఇంద్రియాలు. అవి ప్రకృతి అందించే రకరకాల అందమైన వస్తువులను పొందాలన్న కోరికతో ఎల్లప్పుడూ పరుగులు తీస్తూ ఉంటాయి. ఈనాడు శాస్త్రవిజ్ఞానం కనుగొనే కొత్త విషయాలు, నూతన ఆవిష్కారాలు సత్యాన్వేషణలోనివే. అయితే అవి బయటి ప్రపంచంలో జరుగుతున్నాయి. ఋషులు కూడా గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు. వారు ఆ ఇంద్రియాల ద్వారాలను మూసివేసి, మనస్సును బయటికి పోకుండా కట్టడిచేసి దాన్ని క్రమబద్ధంగా అంతర్ముఖం చేశారు. దాని ఫలితంగా, ఆంతరిక ప్రపంచంలో లేదా ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో అద్భుతమైన సత్యాలను కనుగొన్నారు. భగవంతుడు, విశ్వము, మనిషి, ఆత్మ, సృష్టి, దైవత్వం, చైతన్యం మొదలైన విషయాలగురించి వారు విశ్వజనీన సత్యాలను కనుగొని పుట్టుక, చావు, ముసలితనం, బాధలు మొదలైన అన్ని బంధాలనుంచి ముక్తిని సాధించారు. అమర జీవులయ్యారు.

వేదాంత సారం

1. మానవుడి నిజస్వభావం

ఏదోఒక సర్వోత్కృష్టమైన దాన్ని, ఆది అంతాలులేని దాన్ని, శాశ్వతమైన దాన్ని తెలుసుకోవాలన్న కోరికతో ఋషులు సమాజపు రణగొణ ధ్వనులకు దూరంగా, ఎటు

వంటి ప్రక్క ఆకర్షణలకూ తావులేని చోట్లైన దట్టమైన అడవులలోకీ, చీకటి గుహలలోకీ వెళ్ళారు. అశాంతితో, అలజడితో, అన్ని దిక్కులకూ పరుగులు తీసే మనస్సును శాంతపరచడానికి వారు తమ శక్తి కొద్దీ ప్రయత్నించి, ఆ గంభీరమైన నిశ్శబ్దంలో, తమ మనస్సు యొక్క చైతన్యరహితపు పొరలలోనికి మరింత లోతుగా చొచ్చుకొని పోయి, చిట్టచివరకు పరిమితమైన ఈ శరీరం, మనస్సుల యొక్క అవధుల్ని దాటి సత్యాన్ని ముఖాముఖీ చూడగలిగారు. తమ ఆత్మను గురించి ఆ పరమసత్యాన్ని తెలుసుకుని, ముక్తకంఠంతో మనిషి యొక్క నిజస్వభావం ఆత్మ లేదా ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం అని ప్రకటించారు. ఆ లోపలి అంతరాత్మను కప్పి ఉంచేవే ఈ శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి మొదలైనవి అని తెలుసుకున్నారు. శరీరం, ఆత్మ రెండూ వేరువేరనీ, శాశ్వతమైన ఆత్మ, ఈ అశాశ్వతమైన శరీరంలో దాగి వుందని వారు స్పష్టంగా చూడగలిగారు. అంతే కాక అందరి హృదయాలలోనూ ఒకే ఆత్మ ఉంది కాబట్టి, కులం, రంగు, వర్ణం, తెగ, లింగభేదాలు లేకుండా అందరూ ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకొనేందుకు అర్హులేనని వారు తెలిపారు. గార్గి, మైత్రేయి, మదాలస, దమయంతి మొదలైన స్త్రీలు జ్ఞానోదయాన్ని పొందినవారే కదా! కాబట్టి, పురుషుడు లేదా స్త్రీ కేవలం మాంసం, ఎముకలు, రక్తం, మజ్జ మొదలైన వాటి రాశి మాత్రమే కాక వారి స్వభావం దైవత్వమనీ, ఆ సత్యాన్ని తెలుసుకోవడం వారి జన్మహక్కు అనీ చెప్పారు. అశాశ్వతమైన ఈ

శరీరమే మనమని అనుకోవడమే బంధాలన్నింటికీ మూల కారణం.

2) ఆత్మ యొక్క స్వభావం

అనాదిగా మనిషి అంతులేని జ్ఞానం, ఆనందం, శాంతి, శాశ్వతమైన జీవితం కావాలని అన్వేషిస్తున్నాడు. ఇవన్నీ ఎల్లప్పుడూ అతనిలోనే ఉన్నా అజ్ఞానంవల్ల వాటిని బయట ప్రపంచంలో వెదకడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఆధునికమైన సౌకర్యాలు, సుఖాలు, సంపదలు, అధికారాలు, పేరు ప్రఖ్యాతులు ఎన్ని వున్నా అతడి హృదయంలో ఏదో శూన్యం ఉంది. అతడి పరిస్థితి ఒక కస్తూరి మృగంలాగా ఉంది. కస్తూరి దాని బొడ్డులోనే ఉన్నా ఆ సువాసన ఎక్కడనుండి వస్తోందో తెలియక అది అటూ-ఇటూ పరుగెడుతూ ఉంటుంది. మనం వెతుకుతున్నది మనలోనే ఉందని వేదాంతం ప్రకటిస్తుంది. మనం సరైనచోట దానికోసం వెతికితే మనకు అనంతమైన శాంతి, ఆనందం, శాశ్వత మైన జీవితం లభిస్తాయి. ఆత్మ సచ్చిదానంద స్వరూపం - అంటే సత్, చిత్, ఆనందాలతో పరిపూర్ణ మైనదని అర్థం. ఈ కంటికి కనబడే రూపాలన్నింటిలోనూ ఆ శుద్ధమైన, స్వతంత్రమైన, అనంతమైన, ఆది అంతాలు లేని సత్యం, అంటే ఆత్మ, ఎల్లప్పుడూ నెలకొని వుందని వేదాంతం బోధిస్తుంది.

స్వయంప్రకాశకత్వం, శుద్ధబుద్ధి దాని లక్షణాలు. అనంతకాలంగా ఈ సృష్టిని సాక్షిగా తిలకిస్తున్న శుద్ధ, బుద్ధ, చైతన్యశక్తియే ఆ ఆత్మ. చైతన్యవంతమైన జీవులన్నింటిలోని చైతన్యం ఆ ఆత్మ. ఆ ఆత్మ యొక్క శక్తివల్లనే శరీరం, ఇంద్రియాలు వాటివాటి పనుల్ని నిర్వర్తిస్తున్నాయి. ఆ ఆత్మయే కన్నుకు కన్ను, చెవికి చెవి, మనస్సుకు మనస్సు, జీవానికి జీవం. ఈ శరీరం లోపల దాగివున్నా దానికి ఉండే పరిమితులకు అది లోబడదు. ఈ శరీరం జడపదార్థం లోంచి పుట్టింది. తిరిగి జడపదార్థంలోనే కలిసిపోతుంది. కానీ లోపలి ఆత్మకు చావుపుట్టుకలు లేవు. ఆ అంతరాత్మను అనుభూతి చెందితే తప్ప మనకు ముక్తి లేదు.

3. ముక్తి - మన జీవన గమ్యం

సనాతన ధర్మాన్ని అనుసరించి మన జీవితానికి పరమ గమ్యం మోక్షం. పూర్వం ఈ గమ్యాన్ని సాధించడానికి సమాజాన్ని నాలుగు ఆశ్రమాలుగా విభజించారు: అవి బ్రహ్మచర్యం, గృహస్థం, వానప్రస్థం, సన్న్యాసం. మోక్షం అనే ఆదర్శాన్ని గురించి మొట్టమొదటి ఆశ్రమమైన బ్రహ్మ చర్యంలోనే బోధించబడేది. ఆ గమ్యాన్ని సాధించేందుకు, తమ మనస్సుల్ని పవిత్రం చేసుకోవడానికి, విద్యార్థులు ఉపనయనం ద్వారా గాయత్రి, సంధ్య మొదలైనవి చేసేవారు. గురుకులాలలో విద్యార్థులకు ప్రాపంచిక, ఆధ్యాత్మిక విద్యలు రెండూ బోధించబడేవి. గృహస్థులు తమ బాధ్యతలను

నెరవేర్చిన తర్వాత అడవులలోకి పోయి, ప్రాపంచికమైన మమతానుబంధాలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టి పరమగమ్యాన్ని సాధించడానికి సన్నద్ధులయ్యేవారు. కానీ ఈ రోజున మనుష్యులకు తాము అటువంటి అనుబంధాలలో చిక్కుకున్నా మన్న సంగతి కూడా తెలియదు. ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందినప్పుడే మోక్షాన్ని సాధించగలం. మానవజీవితం అందుకోసమే ఉద్దేశించబడింది. ఏ మతమైతే మనకు ఆ మోక్షాన్ని అందించ డానికి సహాయపడుతుందో అదే నిజమైన మతం. నిజమైన మతమంటే ఏమిటో వివేకానంద స్వామి చెప్పిన మాటలలో చూడండి:

"ప్రతి మనిషిలోనూ దివ్యత్వం నిక్షిప్తమై దాగి ఉంది. దాన్ని వెలికితీయడం సాధ్యమే. మనకు లోపల, వెలుపల ఉన్న ప్రకృతిని స్వాధీనం చేసుకోవడం ద్వారా ఆ దివ్యత్వాన్ని ప్రకటించడమే జీవితగమ్యం. దాన్ని పని (కర్మయోగం) ద్వారా, ఆరాధన (భక్తియోగం) ద్వారా, మానసిక నియంత్రణ (రాజయోగం) ద్వారా, నిత్య-అనిత్యాల విచక్షణ (జ్ఞానయోగం) ద్వారా సాధించ వచ్చు. ఈ నాలుగు పద్ధతులలో ఏదోఒక పద్ధతి ద్వారా గానీ, ఒకటి కన్నా ఎక్కువ పద్ధతుల ద్వారా గానీ, అన్ని పద్ధతులను కలిపి గానీ ఆచరించండి. ముక్తి పొందండి. మతం చెప్పేదంతా ఇదే. మతబోధనలు, నమ్మకాలు, పూజా పునస్కారాలు, మతగ్రంథాలు, దేవాలయాలు, దేవుళ్ళ రూపాలు, ఇవి ఎన్నయినా ఉండవచ్చు, కానీ అవి కాదు ముఖ్యం."

4) బంధానికి కారణం

ఇంద్రియాలు కోరుకునే వస్తువుల పట్ల అనురాగాన్ని పెంచుకుని, మన అపరిశుద్ధ మనస్సు బంధాలకు కారణమవుతుందని వేదాంతం బోధిస్తోంది. అయితే మన మనస్సును పవిత్రం లేదా అపవిత్రం చేసేది ఎవరు? మన ఆలోచనలు, మాటలు, చేతలే. మంచి శీలం మోక్షానికి దారితీస్తుంది, చెడు శీలం బంధాలకు దారి తీస్తుంది. మంచిశీలాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా? వివేకానంద స్వామి ఈ విషయంపై ఇలా వివరించారు: "ఒక మనిషి నిరంతరం చెడు మాటలు వింటూ, చెడు ఆలోచనలు చేస్తూ ఉంటే, అతని మనస్సంతా చెడు ముద్రలు పడిపోతాయి. ఆ విషయం అతడికి తెలియ కుండానే అవి అతడి ఆలోచనలను, పనులను ప్రభావితం చేస్తాయి. వాటి చేతులలో అతడు కీలుబొమ్మగా మారతాడు. అవి అతడి చేత బలవంతంగా చెడు చేయిస్తాయి. అతడు చెడ్డవాడయిపోతాడు. తనను మార్చుకోలేడు. అదే విధంగా ఒక మనిషి మంచి ఆలోచనలు, మంచి పనులు చేస్తూ ఉంటే, వాటి ముద్రల మొత్తం ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టుగా, తనకు తెలియకుండానే అతడిచేత బలవంతంగా మంచి చేయిస్తాయి. అలా జరిగినప్పుడు ఆ వ్యక్తి యొక్క మంచిశీలం (సచ్ఛీలం) సుస్థిరమైందని చెప్పబడుతుంది."

కర్మఫలాన్ని అనుభవించి తీరవలసిందేనన్న నియమాన్ని ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. సామెత చెప్పినట్టు, "మీరు ఏ విత్తనం నాటితే, ఆ పంటే పండి చేతికి వస్తుంది!" సనాతన ధర్మానికి మూలసూత్రం "బాధ్యత అంతా మనదే!" అని తెలుసుకోవడమే. మనం చేసే మంచి, చెడు పనులకు వ్యక్తిగతంగా మనమే బాధ్యత వహించవలసి ఉంటుంది. చట్టం నుంచి, శిక్ష నుంచి తప్పించుకోవచ్చునేమో గానీ కర్మసూత్రాన్ని మాత్రం తప్పించుకోలేము. మనం చేసిన చెడ్డపనులకు శిక్ష అనుభవించి తీరవలసిందే. దాన్ని వేరొకరు ఎవరూ పంచుకోరు. మన ప్రవృత్తినీ, ప్రవర్తననీ, అలవాట్లనూ మార్చుకోవడం ద్వారా మనం చేసిన చెడును కూడా చక్కదిద్దుకోవచ్చు. అందరికీ తెలిసిన ఒక నానుడి: "ఒక ఆలోచనను నాటితే ఒక పనిగా ఎదుగుతుంది. ఒక పనిని నాటితే అది ఒక అలవాటుగా ఎదుగుతుంది. ఒక అలవాటు నాటితే అందులోనుంచి ఒక వ్యక్తిత్వం ఎదుగుతుంది. ఒక వ్యక్తిత్వాన్ని నాటితే అది మీ తలరాతగా ఎదుగుతుంది. కాబట్టి మీ తలరాతను సృష్టించుకున్నది మీరే!"

5. భిన్నత్వంలో ఏకత్వం

వేదాంతం 'అంతా ఒకటే' అని ప్రకటిస్తుంది. ఈ ప్రపంచంలో మనకు కనపడే తేడాలన్నీ పైకి కనిపించేవి

మాత్రమే. ఈ కనపడే తేడాలవెనుక ఒక అంతర్లీనమైన ఏకత్వం ఉంది. వేదాంతం దానినే ఆత్మ లేక బ్రహ్మం అని చెపుతుంది. ఒకే సూర్యుడు వేర్వేరు కుండలలోని నీటిలో వేరువేరు ప్రతిబింబాలుగా కనిపిస్తాడు కదా! ఆభరణాలను మనం వేరువేరు పేర్లతో పిలిచినా వాటి న్నింటిలో ఉండేది బంగారమే. సత్యమొక్కటే. భగవంతు డొక్కడే. కానీ ఋషులు దాన్ని వేర్వేరు పేర్లతో పిలిచారు. ఈ విశ్వమంతా ఆ పరమదివ్యచైతన్యంలో మునిగి ఉన్నదని వేదాంతం చెపుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా ఈ పరిమితమైన మనస్సును దాటిపోయి సమాది స్థితిని అనుభూతి చెందడం ద్వారా ఆ ఏకత్వాన్ని తెలుసు కోవచ్చును. ఆ యోగాన్ని సాధించడానికి నాలుగు యోగ మార్గాలు నిర్దేశించబడ్డాయి. వాటిని సాధన చెయ్యడం ద్వారా ఆ 'సత్యాన్ని' ఈ జన్మలోనే తెలుసుకోవచ్చు.

6. వేదాంత సాధనలు

నాలుగు యోగాలున్నాయి. అవి భక్తియోగం (భక్తి మార్గం), జ్ఞానయోగం (విచక్షణ మార్గం), రాజయోగం (ధ్యానమార్గం), కర్మయోగం (కర్మమార్గం). మానవ శరీరం యొక్క విశిష్టత ఏమిటంటే ఈ నాలుగు యోగాలనూ అది ఏకకాలంలో సాధన చెయ్యగలదు. ప్రేమించే హృదయం, విచక్షణ చేసే బుద్ధి, ధ్యానం చేసే మనస్సు, పనిచేసే శక్తి – ఈ నాలుగింటి ద్వారా అలా

చెయ్యవచ్చు. ఈ నాలుగు యోగాలను సమగ్రంగా తన వ్యక్తిత్వంలో ఇముడ్చుకోవడమే కాక ఆధునిక యుగానికి అదే ఆదర్శాన్ని బోధించడమే వివేకానంద స్వామిలోని విశిష్టత. ఆయన రూపుదిద్దిన రామకృష్ణమఠం, మిషన్‌ల చిహ్నంలో ఇదే ఆదర్శాన్ని ఆయన పొందుపరచారు.

బొమ్మలోని అలలతో నిండిన నీరు కర్మను సూచిస్తుంది. పద్మం భక్తిని, ఉదయించే సూర్యుడు జ్ఞానాన్ని సూచిస్తాయి. బొమ్మను చుట్టి ఉన్న పాము కుండలినీ శక్తిని సూచిస్తుంది. బొమ్మలోని హంస పరమాత్మకు సూచిక. కాబట్టి ఈ చిత్రం కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి, ధ్యాన యోగాల కలయికతో పరమాత్మ సాక్షాత్కారం పొందవచ్చని సూచిస్తుంది.

భక్తియోగం

తనను చేరుకోవడం కోసమే భగవంతుడు మనిషి గుండెలలో ప్రేమభావాన్ని నిలిపి ఉంచాడు. దాన్ని స్వాధీనంలో ఉంచుకుని, మరింత పరిశుద్ధం చేసి, భగవంతుడివైపు మరల్చినప్పుడు అది ముక్తికి దారి తీస్తుంది. ప్రాపంచికమైన ప్రేమను దారి మరల్చి, భగవంతుడికి అర్పించినప్పుడు అదే భక్తి అవుతుంది. ఈ ప్రేమను భగవంతుడికి అర్పించడం ద్వారా అనేకమంది ఆయనను సాక్షాత్కరించుకున్నారు. పురందర దాసు, త్యాగరాజు, అన్నమాచార్యుడు, కబీరుదాసు, తులసీ

దాసు, సూరదాసు, మీరాబాయి, తుకారాం మొదలైనవారు భక్తియోగాన్ని సాధనచేసి దైవసాక్షాత్కారాన్ని పొందారు. భగవంతుడికి అర్పించిన ప్రేమ దినదినాభివృద్ధి చెంది, మన చిన్నహృదయాన్ని మరింత విశాలమైనదిగా చేసి చివరకు ఆయన పాదాలను చేరేలా చేస్తుంది. కానీ ఆ ప్రేమను ఈ ప్రపంచానికి ఇస్తే దానివల్ల బాధలు, దుఃఖం కలుగుతాయి. ఈ ప్రపంచంలో మనం ప్రేమించేది ఏదీ కలకాలం నిలచి ఉండబోదు. అలా మనం ప్రేమించే వస్తువునుండి కలిగే ఎడబాటు మనకు దుఃఖాన్ని మాత్రమే తెచ్చిపెడుతుంది. భగవంతుడు శాశ్వతుడు. అందుచేత భగవంతుడి మీద చూపిన ప్రేమ ఆనందాన్ని, శాంతిని తెచ్చిపెడుతుంది. జపం, ధ్యానం, ఆయన మహత్తులను కీర్తించడం ద్వారా, భజనల ద్వారా, ఆయన దివ్యలీలలను గురించి చదవడం ద్వారా ఆయన పాదపద్మాల మీద భక్తిని పెంపొందించుకుందాము. ఆయనను గురించి నిరంతరం ఆలోచించడం ద్వారా, ఆయన బోధనలను అనుసరించడం ద్వారా ఆయన యందు భక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు.

కర్మయోగం

మానవులలో ఏదో ఒకటి చెయ్యాలన్న తీవ్రమైన కాంక్ష ఉంటుంది. ఒక్క క్షణమైనా ఊరకనే ఉండడం అసాధ్యం. పనిచెయ్యకుండా ఉండడం అసాధ్యం కాబట్టి,

జీవితంలో ఉన్నత విషయాలను సాధించడం కోసం పని చెయ్యడంలోని రహస్యాన్ని తెలుసుకోవడం ఉత్తమం. సాధారణంగా స్వార్థం కోసం చేసే పని, బంధాలకు కారణమవుతుంది. కానీ అదే పని సరైన దృక్పథంతో చేసినప్పుడు అన్ని బంధాలనూ త్రెంచి వేసి మనకు ముక్తిని ఇస్తుంది. దీనినే మనం కర్మయోగం అని పిలుస్తున్నాము.

ఈ ప్రపంచంలో మన బాధ్యతలు నిర్వర్తించడానికి రెండు మార్గాలున్నాయి. ఈ ప్రపంచం ఒక బ్రహ్మాండమైన రంగస్థలం, మనమంతా అందులో పాత్రధారులుగా వేర్వేరు పాత్రలు పోషిస్తున్నాము. ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించింది భగవంతుడే కనుక ఆయనే ఈ నాటకానికి దర్శకుడు. ఆయనే మన ద్వారా తన పనుల్ని చేయించుకుంటాడు. ఆయన చేతిలో మనం పనిముట్లు మాత్రమే! కాబట్టి ఆయన మనకు ఏ పనిని అప్పచెప్పినా దాన్ని మనం ఆరాధనగా భావించి చెయ్యాలి. మనం డబ్బుకోసమో, అధికారం కోసమో, మన యజమానుల కోసమో చేస్తున్నామని అనుకోకూడదు. మనకు అందరికన్నా పెద్ద యజమాని ఆ భగవంతుడే. మనం చేసే పనిని ఆరాధనగా భావించి ఏకాగ్రతతో, భక్తితో, అంకితభావంతో, నిజాయితీతో, పరిపూర్ణంగా చేసినప్పుడు, అదే కర్మయోగం అవుతుంది. వివేకానంద స్వామి, "మనం చెయ్యవలసిన పనిని భక్తితో చెయ్యడమే అత్యుత్తమమైన దైవారాధన" అని చెప్పారు. "ఓ

భగవంతుడా! నీవు నా యజమానివి, నేను నీ సేవకుణ్ణి" – శ్రీరాముడి పట్ల మహావీరుడైన హనుమంతుడు అటువంటి దాస్యభావాన్ని కలిగి ఉన్నాడు.

రెండవ మార్గాన్ని అనుష్ఠాన వేదాంతం లేదా ఆచరణలో పెట్టదగిన వేదాంతం అంటారు. ఆధునిక సమాజానికి ఇది వివేకానంద స్వామి ఇచ్చిన కానుక. భగవంతుడు అన్నింటిలో ఉన్నాడని వేదాంతం బోధిస్తుంది. వేర్వేరు జీవులుగా ఆయనే రూపొంది వున్నాడు. గనుక మన ఆరాధనను కేవలం గుడులు, విగ్రహాలకే పరిమితం చెయ్యకుండా, అందరిలోనూ భగవంతుడి ఉనికిని గ్రహించడం, చూడడం నేర్చుకుని వారికి భక్తితో సేవచేస్తూ, ఆ విధంగా మన ఆరాధనను చెయ్యాలి. "శివునిగా భావించి జీవులకు సేవ చెయ్యి!" – రామకృష్ణమఠం, మిషన్ చేసే కార్యక్రమాలన్నింటి వెనుకనున్న తత్త్వం ఇదే. ఈ విషయాన్ని గురించి వివేకానంద స్వామి చెప్పిన కొన్ని మాటల్ని వినండి: "ప్రపంచ సంక్షేమం కోసం మీరు మీ శరీరాన్ని, మనస్సును, వాక్కును ధారపొయ్యాలి! మీరు 'మాతృదేవో భవ, పితృదేవో భవ – మీ తల్లిని దేవుడిగా చూడండి, తండ్రిని దేవుడిగా చూడండి' అని చదువుకున్నారు. కానీ నేను చెప్పేదేమంటే, 'దరిద్ర దేవో భవ, మూర్ఖదేవో భవ – పేదల్ని, నిరక్షరాస్యుల్ని, అజ్ఞానుల్ని, రోగుల్ని మీదేవుళ్ళుగా చేసుకోండి.' వీరికి సేవ చెయ్యడమే అత్యున్నతమైన మతధర్మమని తెలుసుకోండి."

"ఎంతో తపస్సు చేసిన తర్వాత నేను దీన్ని అసలైన సత్యంగా తెలుసుకున్నాను - ప్రతిజీవిలోనూ శివుడు న్నాడు. ఇంతకన్నా వేరే దేవుడెవ్వడూ లేడు. 'ఎవడు జీవారాధకుడో, వాడే దైవారాధకుడు!' "

"పూజలన్నింటి సారాంశం ఇదే - మనం పవిత్రంగా ఉండడం, ఇతరులకు మంచి చెయ్యడం. ఎవడైతే పేదవానిలో, బలహీనుడిలో, రోగిలో శివుణ్ణి చూడ గలుగుతాడో అతడే నిజంగా శివుణ్ణి అర్చిస్తాడు; ఎవడైతే ఒక విగ్రహంలో మాత్రమే శివుణ్ణి చూస్తాడో, అతడి ఆరాధన ఇంకా ప్రాథమికమైనదే."

ఈ విధంగా భగవంతుణ్ణి అందరిలో చూడడం మన దృక్పథంలో బ్రహ్మాండమైన మార్పుని తెస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని మనం అవగాహన చేసుకున్న మరుక్షణం మనం ఎవ్వరినీ ప్రేమించకుండా ఉండలేము. ప్రేమ, కరుణ, అంకితభావం, సేవాభావం మొదలైన సుగుణాలన్నీ అప్రయత్నంగా మన శీలంలో చోటుచేసుకుంటాయి. ద్వేషం, కోపం, అసూయ మొదలైన చెడుభావాలు మన మనస్సులలో నుంచి కనిపించకుండా పోతాయి. ఆ విధంగా తయారైన పరిశుద్ధమైన మనస్సు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానోదయాన్ని కలిగించే మార్గంలో ముందుకు సాగిపోతుంది.

రాజయోగం

స్వభావసిద్ధంగా మనస్సుకు నిలకడ ఉండదు. పతంజలి అనే గొప్ప యోగి ఈ మనస్సును లోతుగా అధ్యయనం చేసి, దాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడానికి అద్భుతమైన, శాస్త్రీయమైన పద్ధతుల్ని కనుకొన్నాడు. ఆయన రచించిన గ్రంథం 'యోగ దర్శనము లేదా యోగ సూత్రాలు' అత్యంత ప్రామాణికమైనది. ఆయన యొక్క అష్టాంగయోగం (అంటే ఎనిమిది భాగాలు కలిగిన యోగం) విశ్వవిఖ్యాతిని పొంది, ప్రపంచంలోని ఇంచుమించు అందరు ఆధ్యాత్మిక సాధకులచేత అభ్యసించబడుతోంది. ఆయన బోధించిన పద్ధతులను సాధన చెయ్యడం ద్వారా కుల, మత, జాతి, వర్గ, వర్ణ, లింగ విభేదం లేకుండా మానవశరీరంలోనే దాగి వున్న విశ్వజనీన, సనాతన సత్యాలను అనుభూతి చెందవచ్చు. ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందడానికి ఆ గ్రంథం అత్యంత శాస్త్రబద్ధమైనది, క్రమబద్ధమైనది. ఆయన బోధనల ప్రకారం యోగం అంటే మనస్సు రకరకాల రూపాలను పొందడాన్ని అదుపుచెయ్యడం అంటే చిత్తవృత్తులను నిరోధించడం. నిరంతరం ధ్యానాన్ని సాధన చెయ్యడం ద్వారా చంచలమైన మనస్సును అదుపులోకి తేవచ్చును. ధ్యానం రకరకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. విద్యార్థులలో అది ఏకాగ్రతాశక్తిని పెంచగలదు. మనస్సులోని నెగెటివ్ (వ్యతిరేక) భావాలను తుడిచివేసి, మనస్సును బలంగానూ, నిలకడగానూ ఉండేలా తీర్చి

దిద్దుతుంది. మన ఆలోచనలను, భావాలను ఉన్నతమైన మార్గాలకు లేవనెత్తడం ద్వారా నిస్పృహ, ఒత్తిడి, దిగులు, ఆందోళన, భయం మొదలైన రకరకాల మానసిక రుగ్మతల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తుంది. ధ్యానం వల్ల అభ్యుదయం, సృజనాత్మకత, సొంతంగా ఆలోచించేశక్తి, నైపుణ్యాలు, పవిత్రత, నిశ్చలత్వం, ఆలోచనలో స్పష్టత మొదలైన ఫలితాలు కలగడమే కాక, చిట్టచివరిగా మనకు మన నిజస్వభావాన్ని ధ్యానం అనుభవంలోకి తేగలదు.

జ్ఞానయోగం

భగవంతుడు మానవాళికి గొప్ప మేధాశక్తిని ఇచ్చినప్పటికీ దాన్ని చాలా అరుదుగా వాడుతుంటారు! జ్ఞానయోగాన్ని సాధన చెయ్యడానికి మనిషికి చాలా పదునైన సూక్ష్మబుద్ధి కావాలి. ఈ మార్గాన్ని జ్ఞానమార్గం అని అంటారు. యువరాజు అయిన సిద్ధార్థుడు రాజభవనంలోనుంచి బయటకు వచ్చి ముసలివాడిని, కుష్టురోగిని, శవాన్నీ చూసి అదిరిపడ్డాడు. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ విధంగా ముసలితనం, కృశించిపోవడం, రోగం, చావు అనేవాటికి గురికావలసిందేనని అతడికి చెప్ప బడినప్పుడు అతడిలోని బుద్ధి మేలుకొంది. సత్యా న్వేషణలో అతడు అన్నింటినీ విడచిపెట్టి చిట్టచివరకు నిర్వాణాన్ని (ఆత్మజ్ఞానాన్ని) పొంది అన్నిరకాల శారీరక బంధాలనుంచీ ముక్తిని పొందాడు. విశ్వామిత్రుడు,

వశిష్ఠుడు, యాజ్ఞవల్క్యుడు, జనకుడు మొదలైన ఋషులు ఈ జ్ఞానమార్గాన్ని సాధనచేసి సత్యాన్ని అనుభూతి చెందారు.

ఈ యోగం ప్రకారం ముందుగా మనిషి ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను గురించి శాస్త్రాల బోధనలను విని తెలుసుకోవాలి. ఆపైన విచక్షణను నిరంఎతరం అభ్యసించడం ద్వారా మనిషి తన శరీరం నుంచి ఆత్మను వేరు చెయ్యగలగాలి. “నేనెవరు?” అని నిరంతరం తనను తాను ప్రశ్నించుకోవడం ద్వారా రమణమహర్షి ఈ యోగాన్ని సాధన చేశారు. “నేను ఈ శరీరాన్ని కాను! మన స్సును కాను. ఇంద్రియాలను కాను. చిత్తాన్ని కాను. బుద్ధిని కాను. కానీ ఈ శరీరంలో ఇమిడివున్న ఆత్మను నేను. నేను బ్రహ్మాన్ని!” ఈ విధంగా నిరంతరం మన నిజస్వభావాన్ని నొక్కి చెప్పడం ద్వారా అశాశ్వతమైన శరీరంపట్ల మన అనుబంధాన్ని, అనురాగాన్ని క్రమంగా వదిలించుకుని, శాశ్వతమైన సనాతన మైన, దివ్యమైన మన నిజస్వభావాన్ని తెలుసుకో గలుగుతాము.

ఈ నాలుగు యోగాలకూ కావలసిన శక్తియుక్తులు మన శరీరంలోనే ఉన్నాయి. కనుక మనం వాటిని ఏకకాలంలో కూడా సాధన చెయ్యవచ్చు. కర్మయోగం, రాజయోగం, జ్ఞానయోగం, భక్తియోగం మీద వివేకానంద స్వామి యొక్క పుస్తకాలు అత్యంత ప్రామాణికమైనవి. వాటిని గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఆ పుస్తకాలను చదవండి.

వేదాంత తత్త్వం
(వివేకానంద స్వామి పలుకులలో)

ఈ ఆత్మజ్ఞానం యొక్క ప్రయోజనం, ప్రభావం, ఫలితం ఏమిటి? ఈ రోజుల్లో, మనం ప్రతిదాన్నీ ప్రయోజనంతో అంటే ఎన్ని పౌండ్లు, ఎన్ని షిల్లింగులు, ఎన్ని పెన్నీలు విలువచేస్తుందో కొలవాల్సిందే! సత్యం యొక్క విలువను ప్రయోజనం అనే కొలబద్దతో కొలవాలి అని అడిగే హక్కు ఎవరికి ఉంది? బహుశా ప్రయోజనం లేకపోతే అది తక్కువ నిజం అవుతుందా? ప్రయోజనమే సత్యానికి పరీక్ష కాదు. ఏది ఏమైనా ఆత్మజ్ఞానంలో అత్యుత్తమమైన ప్రయోజనం ఉంది. అందరూ వెతికేది సంతోషం కోసమేనని మనం చూడవచ్చు. కానీ అధిక సంఖ్యాకులు దాన్ని అశాశ్వతమైన వాటిలో, అసత్యమైన వాటిలో పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సంతోషాన్ని ఆత్మలో మాత్రమే పొందగలం. కాబట్టి మానవాళికి అత్యున్నతమైన ప్రయోజనం ఈ ఆత్మలో ఉన్న సంతోషాన్ని పొందడం ద్వారా మాత్రమే కలుగుతుంది. రెండవ విషయం ఏమిటంటే అజ్ఞానం అన్ని కష్టాలకూ పెద్దమ్మ. అనంతమైన ఆత్మ ఏడ్చి, రోదిస్తుందని అనుకుంటూ, దానికి పరిమితులున్నాయని భావించడమే అజ్ఞానానికి మూలం. మనం అమరులం, నిత్యశుద్ధ, పరిపూర్ణ ఆత్మస్వరూపులం. అటువంటి మనం, మనల్ని మనమే ఈ చిన్నచిన్న మనస్సులుగా, చిన్నచిన్న శరీరాలుగా భావించడమే

అజ్ఞానానికి ప్రాతిపదిక. స్వార్థానికంతటికీ తల్లి అదే. ఏ క్షణంలో 'నేను' అంటే ఈ చిన్న శరీరం అని అనుకుంటానో, ఆ మరుక్షణం ఇతరులను కష్టపెట్టవలసి వచ్చినా సరే, ఆ శరీరాన్ని జాగ్రత్త చెయ్యాలనీ, సంరక్షించాలనీ, చక్కగా ఉంచాలనీ అనుకుంటాను. అప్పుడు మీరు, నేను వేరయిపోతాము. ఈ వేరువేరన్న భావం కలిగిన మరుక్షణం, అది అన్నిరకాల అల్లర్లకూ తలుపులుతీసి, అన్ని బాధలకూ దారి తీస్తుంది. అతి చిన్న అంశమైన ఈ స్వార్థాన్నీ, సంకుచితత్వాన్నీ, అల్పబుద్ధినీ ఈ రోజు జీవిస్తున్న మానవాళిలో కొందరు గనుక ప్రక్కన పెట్టగలిగితే ఈ భూమి రేపటికల్లా స్వర్గంగా మారగలదు. కానీ యంత్రాలతోనూ, ప్రాపంచిక శాస్త్రవిజ్ఞానంలో వేసే ముందడుగుల వల్లనూ అలా ఎప్పటికీ సాధ్యం కాదు. వాటివల్ల అగ్నిమీద నూనెను పోస్తే అది మరింత ఎక్కువగా ఎలా మండుతుందో, అలా బాధలు మరింతగా పెరిగి పోతాయి. ఆత్మజ్ఞానం లేని ప్రపంచజ్ఞానం, స్వార్థపరుడి చేతికి ఇంకొక ఆయుధాన్ని అందించి, ఇతరుల ఆస్తులను మరింతగా దోచుకోవడానికీ, తన జీవితాన్ని ఇతరులకోసం అర్పించడానికి బదులు, వారిమీద పడి జీవించడానికీ సహకరించినట్టు అవుతుంది.

మరి ఇది ఆచరణలో సాధ్యమయ్యేపనేనా? - ఇది మరొక ప్రశ్న. దీన్ని ఆధునిక సమాజంలో పాటించ గలమా? "ప్రాచీన, ఆధునికసమాజాలలో దేనికైనా సరే

సత్యం నీరాజనాలర్పించదు. సమాజమే సత్యానికి నీరాజనా లివ్వాలి. లేకపోతే నాశనమవ్వాలి. సమాజాలే సత్యాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని రూపుదిద్దుకోవాలి. అంతేకానీ సమాజానికి తగినట్లుగా తనను తాను సవరించుకోవాల్సిన అవసరం సత్యానికి లేదు."

"నిస్వార్థపరత్వం లాంటి ఉన్నతమైన సత్యాన్ని సమాజంలో ఉండి ఆచరించలేకపోతే ఆ సమాజాన్ని వదిలిపెట్టి అడవిలోకి పోవడమే మేలు. అటువంటివాడే ధైర్యవంతుడు. ఒక చక్రవర్తి భారతదేశాన్ని ఆక్రమించాడు. భారతదేశంలోని ఋషులను తప్పక దర్శించమని ఆ చక్రవర్తిని అతని గురువు ఆదేశించాడు. ఆ చక్రవర్తి ఒక శిలపై కూర్చుని తపస్సు చేస్తున్న ఒక ఋషిని కలిశాడు. చక్రవర్తి అతనితో కొంతసేపు మాట్లాడిన తర్వాత అతడి జ్ఞానాన్ని ఎంతో మెచ్చుకున్నాడు. తనతోపాటు ఆ ఋషిని తన దేశానికి రమ్మన్నాడు. ఆ ఋషి, "నేను రాను. ఈ అడవిలోనే నాకు హాయిగా ఉంది" అన్నాడు. అప్పుడు ఆ చక్రవర్తి, "మీకు డబ్బు, అధికారం, సంపదలు ఇస్తాను. నేను ఈ ప్రపంచానికే చక్రవర్తిని!" అన్నాడు. "లేదు! నాకు అవేవీ అక్కరలేదు!" అని ఆ ఋషి సమాధానమిచ్చాడు. అప్పుడు ఆ చక్రవర్తి, "నాతో రాకపోతే, చంపుతాను!" అని బెదిరించాడు. ఆ ఋషి ప్రశాంతంగా నవ్వి, "ఓ చక్రవర్తీ! అది నీవు పలికిన మాటలన్నింటిలోకీ తెలివితక్కువమాట! నీవు నన్ను చంపలేవు. నన్ను ఆ సూర్యుడు ఎండగట్టలేడు,

ఏ ఆయుధమూ నన్ను చంపలేదు ఎందుకంటే నేను పుట్టుక చావులేని, అమరమైన, సర్వశక్తిమంతమైన, సర్వవ్యాపి అయిన ఆత్మను," అని బదులిచ్చాడు. ఇది ఆధ్యాత్మికతవల్ల కలిగే ధైర్యం. ఏ సమాజంలో అత్యున్నతమైన సత్యాల్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి వీలవుతుందో, ఆ సమాజం అత్యున్నతమైనది. అదే నా ఉద్దేశ్యం. మరి సమాజం ఆ అత్యున్నత సత్యాలకు తగినట్టుగా ఉండకపోతే దాన్ని అలా తయారుచెయ్యాలి. అలా ఎంత త్వరగా చేస్తే అంత మంచిది.

ఓ స్త్రీ పురుషులారా! ఈ శక్తితో లేచి నిలబడండి! సత్యాన్ని నమ్మడానికి సాహసించండి. సత్యాన్ని ఆచరించడానికి సాహసించండి. ఈ ప్రపంచానికి అటు వంటి సాహసవంతులయిన స్త్రీ పురుషులు కొద్ది వందల మంది కావాలి. సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి సాహసించే ధైర్యాన్ని, జీవితంలో సత్యాన్ని ప్రదర్శించే ధైర్యాన్ని, మృత్యువుముందు వణిపోని ధైర్యాన్ని, కాదుకాదు, మృత్యువును స్వాగతించే ధైర్యాన్ని, మనిషికి తానే ఆ ఆత్మనని తెలిపే ధైర్యాన్ని, ఈ విశ్వం మొత్తంలో తనను చంపగలిగేది ఏదీ లేదని తెలియజెప్పే ధైర్యాన్ని అలవరచు కోండి. అప్పుడు మీకు నిజమైన ఆత్మ ఏదో తెలుస్తుంది. "ఈ ఆత్మను గురించి ముందు వినాలి, తర్వాత ఆలోచించాలి. తర్వాత దాన్ని గురించి ధ్యానించాలి".

ఆధునిక కాలంలో పని చేయడాన్ని మహాగొప్పగా కీర్తిస్తూ, ఆలోచనను చులకన చేసే స్వభావం ఎక్కువ అవుతోంది. పనిచెయ్యడం మంచిదే, కానీ అది ఆలోచన నుంచి వస్తుంది. కండరాల ద్వారా శక్తి కొద్దికొద్దిగా ప్రదర్శితమవ్వడాన్నే మనం 'పని' అని అంటాము. కానీ ఎక్కడైతే ఆలోచన ఉండదో అక్కడ పని ఉండదు. కాబట్టి, మీ మెదడును ఉన్నతమైన ఆలోచనలతో, అత్యున్నతమైన ఆదర్శాలతో నింపివెయ్యాలి. పగలూ, రాత్రి వాటిని మీ ముందుంచుకోండి. వాటి నుంచి గొప్ప పనులు వెలువడుతాయి. అపవిత్రత గురించి మాట్లాడకండి. మనం పవిత్రులమని చెప్పండి. మనం అల్పులమన్న ఆలోచనలోకి, మనం పుట్టామని, చనిపోతామని నిరంతరం భయపడుతూ ఉండే స్థితిలోకి, మనల్ని మనం మాయపుచ్చుకున్నాం.

ఒక సివంగి కథ ఉంది. అది నిండుచూలాలు. వేటకు బయలుదేరింది. ఒక గొర్రెలమందను చూసి వాటి మీదకు దూకింది. ఆ ప్రయత్నంలో సివంగి చనిపోయింది. అయితే అప్పుడే దానికి ఒక కూన పుట్టింది. ఆ గొర్రెలే సింహం పిల్లని సంరక్షించి, పాలిచ్చి పెంచాయి. ఆ సింహపు కూన ఆ గొర్రెలతోనే పెరిగి, గడ్డితింటూ, వాటిలానే అరుస్తూ ఉండేది. కాలక్రమేణా అది పెరిగి పెద్దదై, పెద్ద సింహంగా తయారైనా తాను ఒక గొర్రెనే అని అనుకునేది. ఒకరోజు ఇంకొక సింహం వేటకు వచ్చి ఆ గొర్రెలమందలో ఒక ఎదిగిన సింహం ఆ గొర్రెలతోపాటు కలిసితిరుగుతూ ఉండడాన్ని చూసింది.

తనకు భయపడి అది కూడా పారిపోవడం చూసి ఆశ్చర్యపోయింది. ఆ సింహం ఆ 'గొర్రె–సింహానికి' దగ్గరగా పోయి, అది గొర్రె కాదనీ, సింహమనీ చెప్పడానికి ప్రయత్నించింది. కానీ ఆ జంతువు ఆ సింహాన్ని చూచి పారిపోయింది. కానీ ఆ సింహం తన పట్టు విడవకుండా ఇంకొకరోజు అవకాశం చూసుకుని ఆ 'గొర్రె–సింహం' నిద్రపోవడాన్ని కనిపెట్టి, దాని దగ్గరకు వెళ్ళింది. దానితో, "నువ్వు సింహానివి!" అని చెప్పింది. కానీ ఆ 'గొర్రె–సింహం' 'నేను గొర్రెనే!' అని అంటూ, తాను గొర్రెను కానన్న విషయాన్ని నమ్మలేక, గొర్రెలా అరవసాగింది. ఆ సింహం దానిని ఒక సరస్సు దగ్గరికి లాగుకొనిపోయి, 'నీటిలో నా ప్రతిబింబం చూడు, నీ ప్రతిబింబాన్ని చూడు" అని చూపించింది. అప్పుడు దానికి వాటి మధ్య పోలిక తెలిసింది. ఆ 'గొర్రె–సింహం' గర్జించింది. దాని గొర్రె అరుపులు పోయాయి. మీరు సింహాలు! మీరు ఆత్మస్వరూపులు! అనంతులు! పరిపూర్ణులు! ఈ విశ్వంలోని శక్తి అంతా మీ లోనే ఉంది. "ఓ మిత్రమా! ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు? నీకు చావుపుట్టుకలు లేవు. ఎందుకు ఏడుస్తావు? నీకు ఏ రోగమూ, దుఃఖమూ లేవు. మీరు ఆ అనంతమైన ఆకాశం లాంటివాళ్ళు. దాని మీదకు రకరకాల రంగుల మేఘాలు వచ్చి, ఒక్క క్షణం ఆటలాడి, మాయమై పోతాయి. కానీ ఆ ఆకాశం మాత్రం అనంతమైన నీలాకాశమే!"

మనం చెడును ఎందుకు చూస్తాము? చెట్టు మాను ఒకటి ఒకచోట నిలబడి ఉంది. చీకటిలో, ఒక దొంగ ఆ త్రోవలో వచ్చి, "అక్కడొక పోలీసు ఉన్నాడు!" అన్నాడు. తన ప్రేయసికోసం వేచి వున్న ప్రియుడు దానిని చూచి తన మానసచోరిణి అదే అనుకున్నాడు. దెయ్యాల కథలను విన్న ఒక పిల్లవాడు దాన్ని చీకటిలో చూసి అదే దెయ్యమని అనుకొని కీచుమని అరవడం మొదలు పెట్టాడు. కానీ అది ఒక చెట్టు మాను మాత్రమే. మనం ఎలా ఉంటే మనకు ఈ ప్రపంచం అలాగే కనపడుతుంది. ఒక గదిలో బల్లమీద ఒక సంచీలో బంగారం ఉంది. అదే గదిలో ఒక చిన్నారిపాప ఉంది. ఒక దొంగవచ్చి ఆ బంగారాన్ని దొంగిలించాడనుకోండి. ఆ బంగారాన్ని ఎవరో దొంగిలించారని ఆ పాపకు తెలుస్తుందా? మనలో ఏది ఉంటే, దానినే మనం బయట చూస్తాం. ఇదే జ్ఞానమంతటికీ వర్తిస్తుంది. ఈ ప్రపంచం యొక్క చెడ్డతనాన్ని గురించి, దాని పాపాలన్నింటి గురించీ మాట్లాడవద్దు. మీరు 'ఇంకా అన్నిచోట్లా ఎంతో పాపాన్ని చూస్తున్నామే?' అని ఏడవండి. పైగా మీరు ఈ ప్రపంచానికి సహాయ పడదలచుకుంటే దాన్ని తూలనాడకండి. దాన్ని ఇంకా బలహీనమైన దానిగా చెయ్యకండి. మరి పాపం ఏమిటి?దుఃఖం ఏమిటి? ఇవన్నీ బలహీనత వల్ల కలిగే ఫలితాలే కదా! ఆ విధమైన (అంటే ఈ ప్రపంచం పాపంతో కూడుకొని ఉందన్న) బోధనలవల్ల ప్రపంచం నానాటికీ, ఇంకా

బలహీనమైనదిగా తయారవుతోంది. మనుష్యులకు చిన్నతనం నుండీ తాము పాపులమనీ, బలహీనులమనీ బోధిస్తున్నారు. వాళ్ళు అమృతత్వపు మహత్వపూర్ణులైన సంతతి అని వారికి బోధించండి. వారిలోని అతి బలహీనులకు కూడా అదే విషయం బోధించండి. చిన్ననాటినుండీ ఔను, ఔను అనే ఆశాజనక (పాజిటివ్) భావాలు, బలాన్నిచ్చే, సహాయకర మైన భావాలను వారి మెదళ్ళలోకి చొప్పించండి. ఇటువంటి భావాలను మీరు కూడా స్వాగతించండి. బలహీనపరచే, పక్షవాతపు ఆలోచనలను రానివ్వకండి. మీ మనస్సులలో "తత్త్వమసి! తత్త్వమసి! అతడే నేను! అతడే నేను!" అని చెప్పుకోండి. రాత్రీ, పగలూ దాన్ని మీ మనస్సులలో ఒక పాటలా గింగురుమన నియ్యండి. చావ బోయే క్షణంలో కూడా "తత్త్వమసి!" అని ప్రకటించండి! అదే సత్యం. ఈ విశ్వంలోని అనంతమైన శక్తి అంతా మీదే! మీ మనస్సులను క్రమ్మివేసిన మూఢనమ్మకాన్ని త్రోలివెయ్యండి. మనం ధైర్యంగా ఉందాం. సత్యాన్ని తెలుసుకోండి. సత్యాన్ని ఆచరణలో పెట్టండి. గమ్యం ఎంతో దూరంలో ఉండవచ్చు. అయినా సరే, లెండి! మేలుకోండి! గమ్యాన్ని చేరేవరకూ ఆగకండి!

184

ఆచరణలో వేదాంతం
(వివేకానంద స్వామి పలుకులలో)

ఈ కలియుగంలో జనం ఎంతగా దిగజారి పోయారంటే, తాను ఏదైనా చెయ్యవచ్చునీ, ఆ తర్వాత ఏదోవొక తీర్థస్థలానికి వెళ్తే తమ పాపాలన్నీ క్షమించబడతాయనీ అనుకుంటున్నారు. ఒక మనిషి అపవిత్రమైన మనస్సుతో గుడికి వెడితే, అతడు తాను చేసిన పాపాలకు మరింత కలుపుకుని, ఇంటి నుండి బయలుదేరినప్పటి కన్నా హీనంగా ఇంటికి తిరిగి పోతాడు. తీర్థం (పుణ్యస్థలం) అనేది సత్పురుషులతోనూ, పవిత్రమైన వస్తువులతోనూ నిండి ఉంటుంది. కానీ ఒకచోట సత్పురుషులు నివసిస్తూ ఉంటే, అక్కడ ఏ గుడి లేకపోయినా, అది తీర్థమే అవుతుంది. అపవిత్రులైనవారు నివసించేచోట వంద గుడులు ఉండవచ్చు కానీ అక్కడ నుంచి ఆ తీర్థం మాయమైపోతుంది. ఇంక ఒక తీర్థస్థలంలో నివసించడం చాలా కష్టం. ఏదైనా సాధారణ ప్రదేశంలో పాపం చేస్తే దాన్ని సులభంగా వదిలించుకో వచ్చు. కానీ ఒక పుణ్యస్థలంలో చేసిన పాపాన్ని వదిలించుకోలేము. ఆరాధనలోని సారాంశం ఇదే – 'పవిత్రంగా ఉంటూ ఇతరులకు మంచి చెయ్యడమే'. ఎవరైతే పేదలలో, బలహీనులలో, రోగులలో శివుణ్ణి చూస్తారో వాళ్ళే నిజంగా శివుణ్ణి అర్చిస్తున్నారు. ఒకరు విగ్రహంలో మాత్రమే శివుణ్ణి చూడగలిగితే అతడి

ఆరాధన ఇంకా ప్రాథమికమైనదే (ఒకటో తరగతిలో ఉన్నట్టే). గుడిలో మాత్రమే శివుణ్ణి చూసేవారు ఒక పేద వాడిలో శివుణ్ణి చూస్తూ, అతడి కులం, గోత్రం, జాతి, దేన్నీ పట్టించుకోకుండా అతడికి సహాయం చేసినట్టయితే అటువంటి వారిని చూసి శివుడు మరింత సంతోషిస్తాడు.

ఒక ధనికుడికి ఒక తోట, ఇద్దరు తోటమాలులు ఉన్నారు. తోటమాలులలో ఒకడు బద్ధకస్తుడు; పని చేసేవాడు కాదు. కానీ యజమాని తోటకు వచ్చినప్పుడు మాత్రం, ఈ బద్ధకస్తుడు లేచి, చేతులు కట్టుకుని, "మా యజమాని వదనం ఎంత అందంగా ఉంది!" వగైరా అంటూ యజమాని ముందు నాట్యం చేసేవాడు. రెండవ తోటమాలి ఏమీ మాట్లాడేవాడు కాదు. కానీ కష్టపడి పని చేసి రకరకాల పళ్ళు, కూరగాయలు పండించి, తలపై పెట్టుకుని మోసుకుపోయి దూరంగా ఉండే యజమాని ఇంట్లో ఇచ్చేవాడు. ఈ ఇద్దరు తోటమాలుల్లో ఎవరంటే ఆ యజమానికి ఎక్కువ ఇష్టం? శివుడే ఆ యజమాని. ఈ ప్రపంచమే ఆయన తోట. ఇక్కడ రెండు రకాల తోటమాలు లున్నారు. ఒకరకం సోమరిపోతు, నయవంచకుడు, ఏమీ చెయ్యడు. శివుడి కళ్ళు, ముక్కు ఎంత అందంగా ఉన్నాయి అని మాట్లాడుతూ ఉంటాడు. మరొకడు ఆ శివుడి సంతానాన్ని సంరక్షిస్తూ, పేదలు, బలహీనులు – అందరినీ, అన్ని జంతువులనూ, సృష్టి అంతటినీ సేవిస్తాడు. వీరిలో శివుడికి ఎక్కువ సంతోషాన్ని కలిగించేవారు ఎవరు? ఆయన

సంతానానికి సేవ చేసేవాడే! ఎవరైతే తండ్రికి సేవ చెయ్యదలచుకుంటాడో వాడు ముందు ఆ తండ్రి సంతానానికి సేవ చెయ్యాలి. ఎవరైతే శివుడికి సేవచెయ్యాలనుకుంటారో వారు ముందు ఆయన బిడ్డలకు, ఈ సృష్టిలోని జీవులన్నింటికీ తప్పక సేవ చెయ్యాలి. శాస్త్రాలలో, ఎవరైతే భగవంతుడి సేవకులకు సేవ చేస్తారో, వారే ఆయన యొక్క అత్యుత్తమమైన సేవకులని చెప్పబడింది. కాబట్టి దీన్ని మనసులో ఉంచుకోండి.

మీకు మరొకసారి చెపుతున్నాను. మీరు పవిత్రంగా ఉండి, మీ వద్దకు ఎవరు వచ్చినా, వారికి మీ శక్తి కొద్దీ సహాయం చెయ్యాలి. ఇదే పుణ్యకర్మ. దీని శక్తి వల్ల హృదయం పవిత్రమవుతుంది, అంటే చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది. అప్పుడు సర్వాంతర్యామి అయిన శివుడు సాక్షాత్కరిస్తాడు. ఆయన అందరి హృదయాలలో ఎల్లప్పుడూ ఉంటాడు. అద్దం మీద దుమ్ము పేరుకుపోతే అందులో మన ప్రతిబింబాన్ని చూడలేము. అజ్ఞానం, దుష్టత్వం మన హృదయాలపై పేరుకుపోయిన దుమ్ము, ధూళిలాంటివి. స్వార్థమే, అంటే 'ముందు మన సంగతి చూసుకుందాం!' అనడమే పెద్ద పాపం. ఎవరైతే, "నేను ముందు తింటాను, ఇతరులకన్నా నేను ఎక్కువ డబ్బు సంపాదిస్తాను, అన్నీ నాకే కావాలి" అనుకుంటాడో, ఎవరైతే "ఇతరులకన్నా ముందు నేనే స్వర్గానికి పోవాలి, ఇతరులకన్నా ముందు నాకే ముక్తి రావాలి" అను

కుంటాడో వాడే స్వార్థపరుడు. నిస్వార్థుడైనవాడు, "నేను చివర నిలబడతాను, నేను స్వర్గానికి పోవాలనుకోవడం లేదు. నా సోదరులకు సాయపడడం కోసం నేను నరకానికైనా పోతాను" అని అంటాడు. ఈ నిస్వార్థ పరత్వమే మతానికి పరీక్ష. ఎవరైతే ఈ నిస్వార్థపరత్వం ఎక్కువగా ఉంటుందో వారు మరింత ఆధ్యాత్మికత కలిగి వుండి, శివుడికి మరింత చేరువవుతారు. వారు చదువుకున్నవారయినా, అజ్ఞాని అయినా, వారికి తెలిసినా, తెలియకపోయినా, వారు మిగిలిన అందరి కన్నా శివునికి మరింత చేరువ అవుతారు. మరి ఒక మనిషి స్వార్థపరుడై ఉంటే, అతడు అన్ని గుళ్ళకూ తిరిగి, అన్ని తీర్థస్థలాలను దర్శించి, తనకు తానే ఒక చిరుతపులిలాగా రంగులు వేసుకుని, బొట్లుపెట్టుకున్నా, అతడు శివుడికి ఆమడ దూరంలో ఉన్నట్లే.

ముగింపు

మానవ శరీరం జడపదార్థం (matter), ఆత్మల సమ్మేళనం. జడపదార్థం కంటే ఆత్మ ఎల్లప్పుడూ ఉన్నతమైనదే. జడపదార్థం మనల్ని క్రిందికి లాగుతుంది. ఆత్మ మనల్ని లేవనెత్తుతుంది. ఏ విద్యలో జడపదార్థం అంటే వస్తుసంపద, ఆత్మ రెండూ సమగ్రంగా పెంపొందేందుకు సమాన అవకాశాలు లభించవో అది అసలు విద్యయే కాదు. పూర్వకాలంలో ఒక గురువు

మార్గదర్శకత్వంలో విద్యార్థులు మానవ వ్యక్తిత్వం యొక్క లౌకిక, ఆధ్యాత్మిక అంశాలు రెంటినీ గురించి నేర్చుకునేవారు. గాయత్రి, ఉపనయనం, సంధ్య వేదపఠనం మొదలైన వైదిక సంస్కారాలు ఉన్నత ఆశయాలను ఆకళింపు చేసుకోవడానికి వారికి సహాయపడేవి. తమను తాము క్రమశిక్షణలో ఉంచుకున్న జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా వారు అద్భుతమైన వ్యక్తిత్వాలను పెంపొందించుకోగలిగేవారు. దురదృష్టవశాత్తూ ఈనాడు వస్తుసంపదని మాత్రమే పెంపొందించి ఆత్మను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాము. దానికి ఫలితంగా అన్నింటా మానవవిలువలు దిగజారుతున్నాయి. అనాదిగా కొనియాడబడుతున్న ఆ విలువలను మన బాలలలో, యువతలో పెంపొందించడానికి కలిసి పనిచేద్దాం, రండి! తద్వారా మన భారతదేశాన్ని, ఒక మహోజ్జ్వలదేశంగా, శాంతి సంతోషాలతో ప్రజలు సంఘటితంగా జీవించే దేశంగా తీర్చిదిద్దుదాము!

———***———